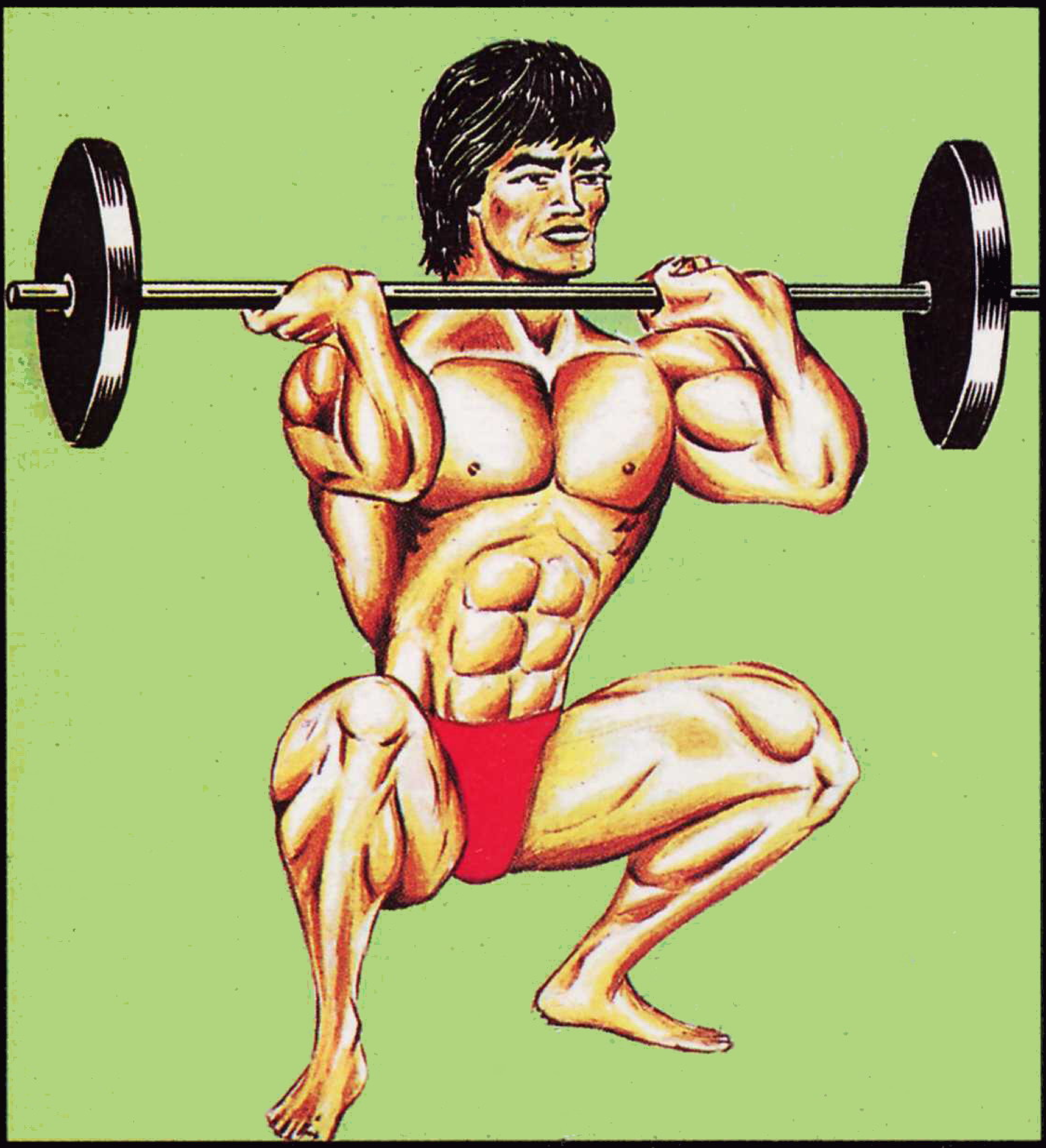
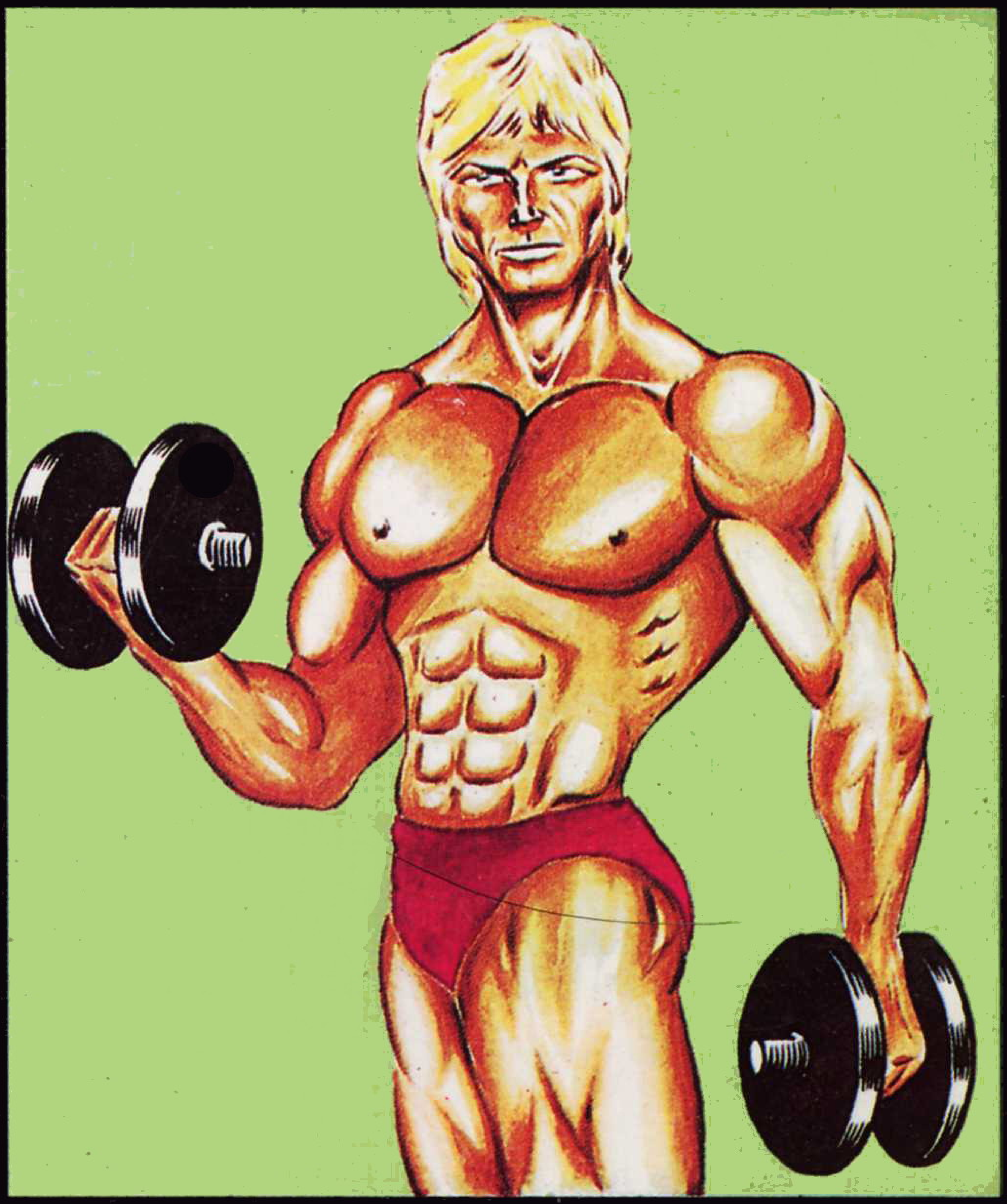
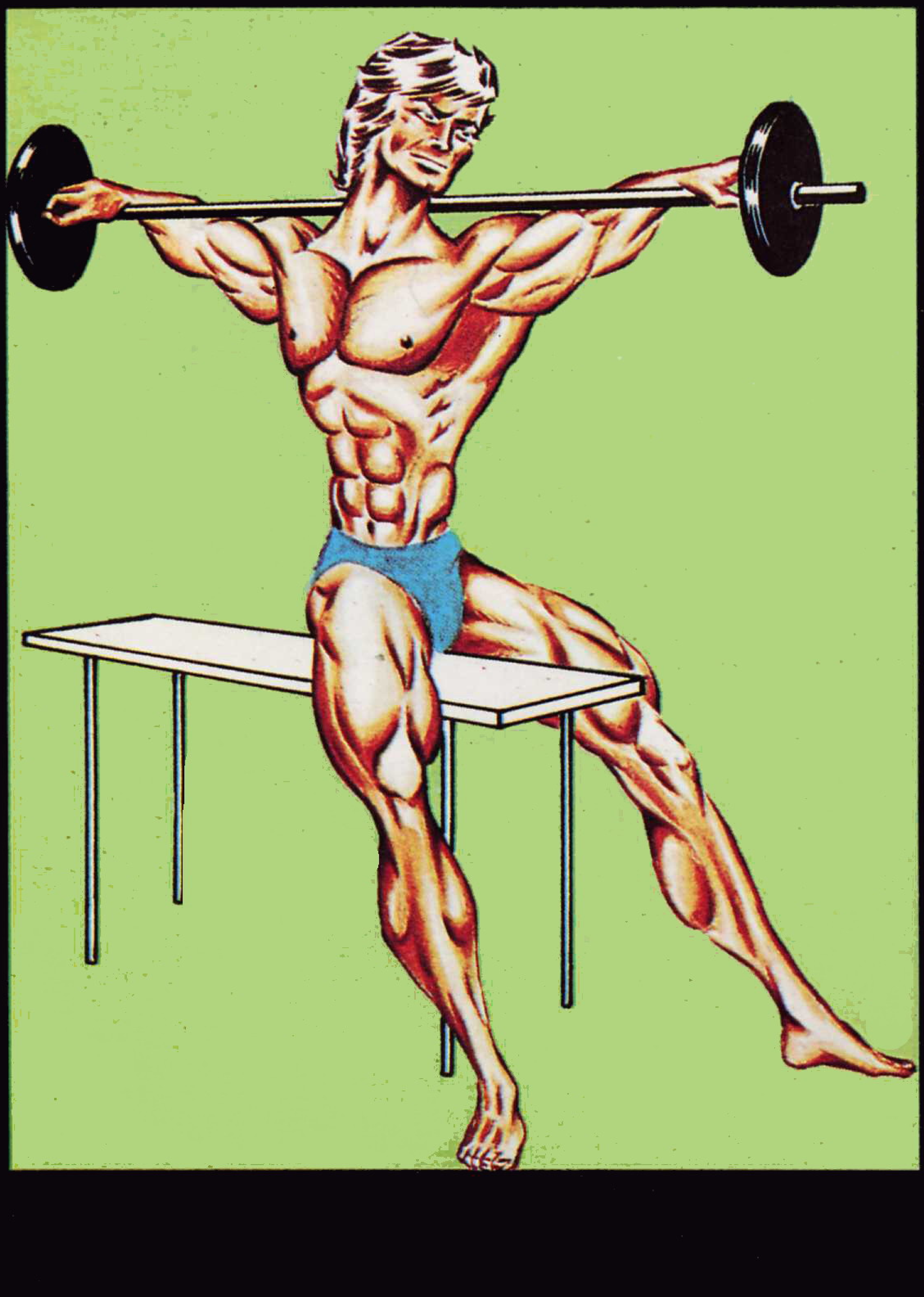
Exercices de

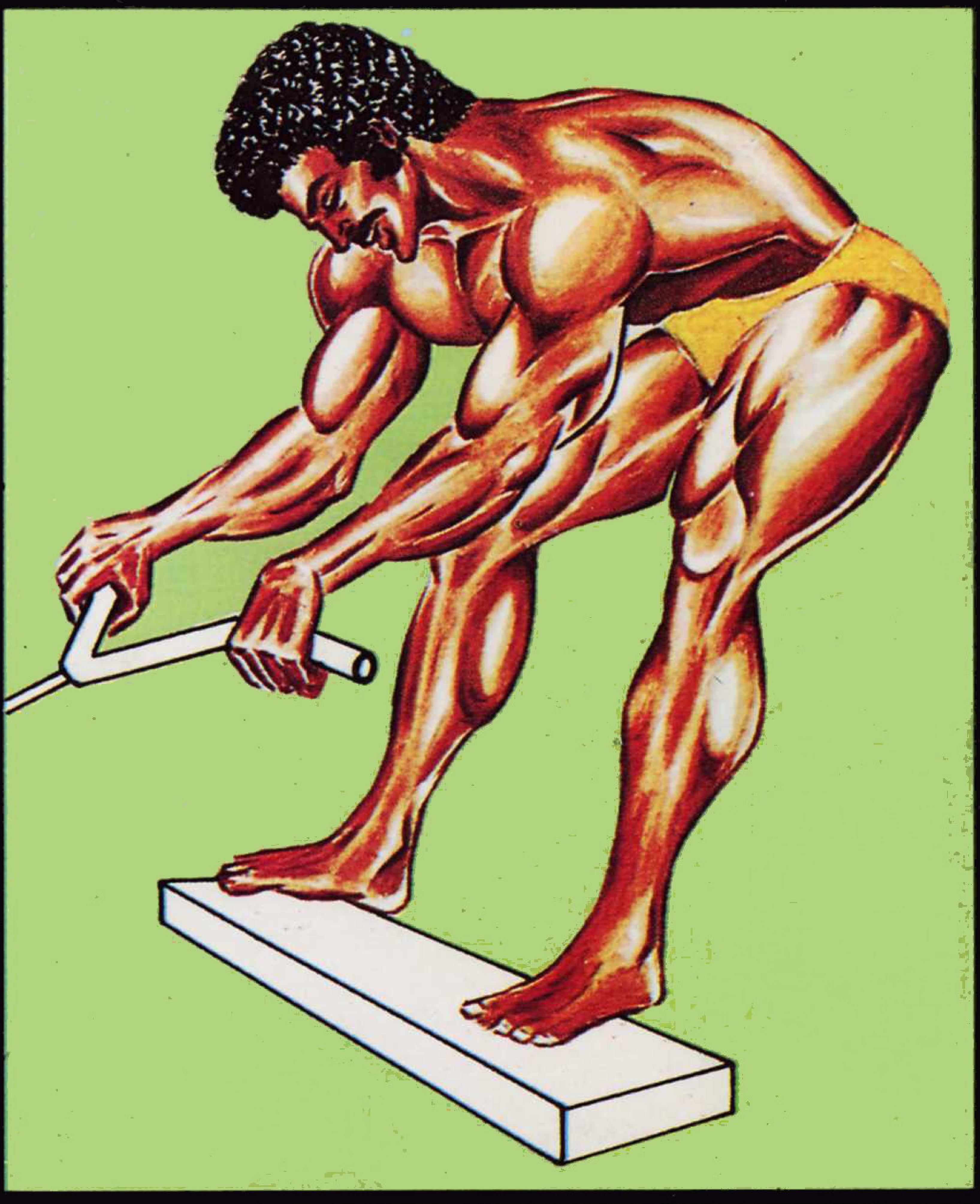
MUSCULATION

Lucien DEMEILLÈS









EDITIONS JIBENA - PARIS

Observant le principe de LÉONARD DE VINCI qui disait :

« Toi qui prétends par des mots démontrer la figure, le mouvement de l'homme, écartes-toi de cette opinion, car plus tu décriras minutieusement, plus tu confondras l'esprit du lecteur et plus tu t'éloigneras de la chose décrite. »

Lucien DEMEILLÈS dans cet ouvrage *« EXERCICES DE MUSCULATION »* nous propose des dessins qui n'exigent pas des descriptions longues et ennuyeuses. Auteur d'*« EXERCICES PHYSIQUES POUR TOUS », « ENTRAINEMENT ATHLÉTIQUE », « MUSCULATION ET DIÉTÉTIQUE SPORTIVE »* avec Lionel LAIDET (Editions Amphora) et en collaboration avec Jean TEXIER *« VISA POUR LE MUSCLE »* et *« VISA POUR LA BEAUTÉ », tome 1 : Exercices* et *« VISA POUR LE BODYBUILDING »* (Editions Jibena), dans lesquels tous les pratiquants trouveront tous les textes relatifs aux méthodes modernes d'entraînement physique et de développement musculaire, il nous donne aujourd'hui un album important qui manquait dans l'univers du culturisme.

Déjà en 1969, Marcel ROUET écrivait dans la préface d'*« ENTRAINEMENT ATHLÉTIQUE » :*

"Mais l'auteur a une autre qualification qui lui a permis de rendre non seulement attrayant mais vivant l'ouvrage qu'il nous offre aujourd'hui. Lucien DEMEILLÈS est reconnu comme le meilleur illustrateur du moment en ce qui concerne les dessins anatomiques d'athlètes en mouvement ; chacun de ces dessins d'entraînement est à la fois un stimulant et un encouragement pour l'élève."

Depuis, Lucien DEMEILLÈS ajoute à ces nouveaux dessins une autre particularité : celle de mettre rapidement à la vue du pratiquant, par le truchement d'une couleur supplémentaire, le muscle sollicité par l'exercice pratiqué. Une silhouette en pointillé donne également la position de départ ou la fin du mouvement. De quoi satisfaire pleinement tous les initiés et non initiés à la culture physique, source de santé.

Indispensable aux Culturistes, cet ouvrage n'en reste pas moins très utile à tous les éducateurs sportifs également, qui à l'aide de l'album relié dresseront rapidement un programme.

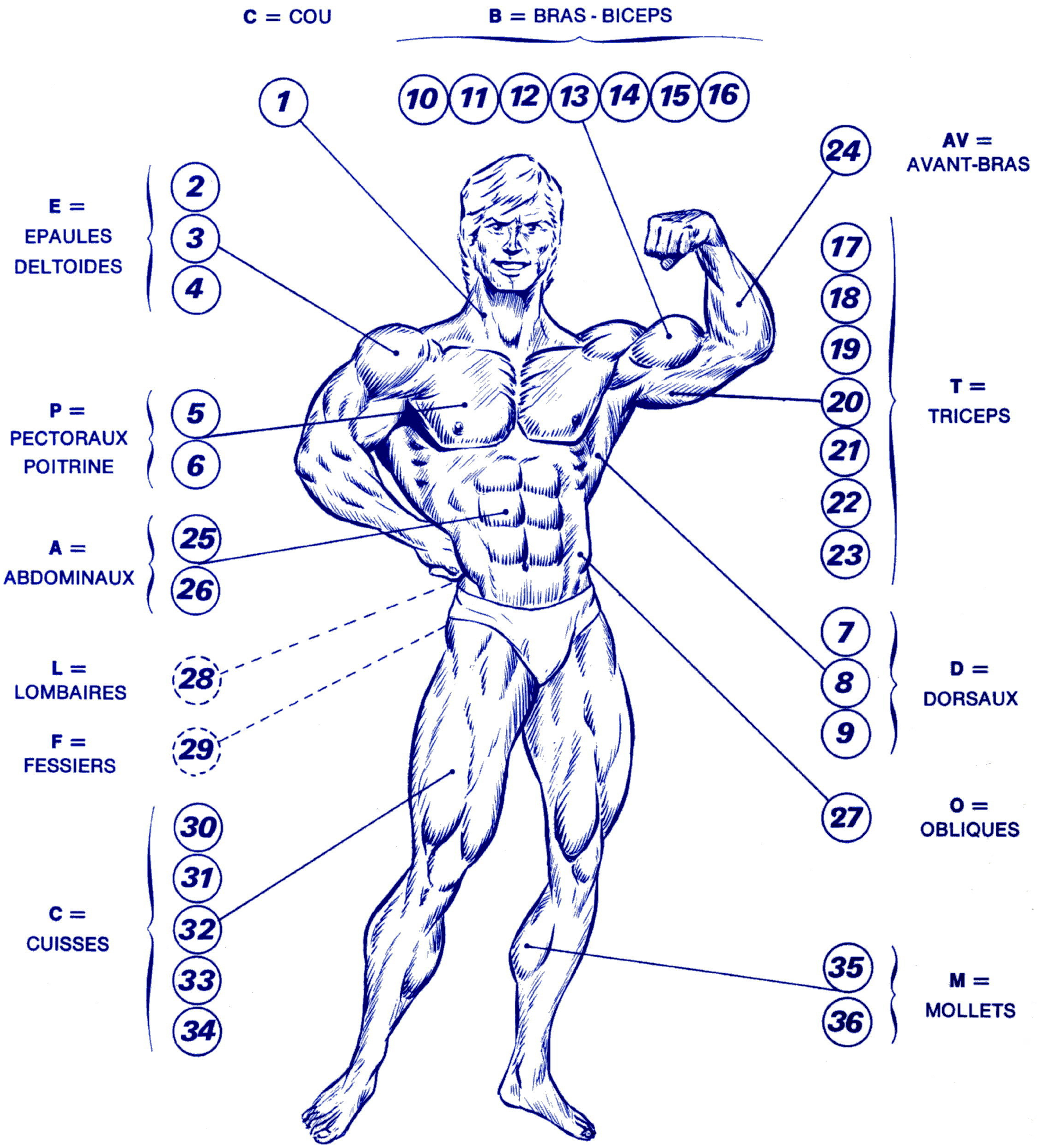
André PERRIER

LE MONDE DU MUSCLE, PLEINE FORME Magazine et MUSCLE Magazine : Editions JIBENA, 4, rue de la Cour des Noues, 75020 PARIS. En vente chez votre diffuseur de presse.

Reproduction interdite ®

SOMMAIRE DES ILLUSTRATIONS

PAGES



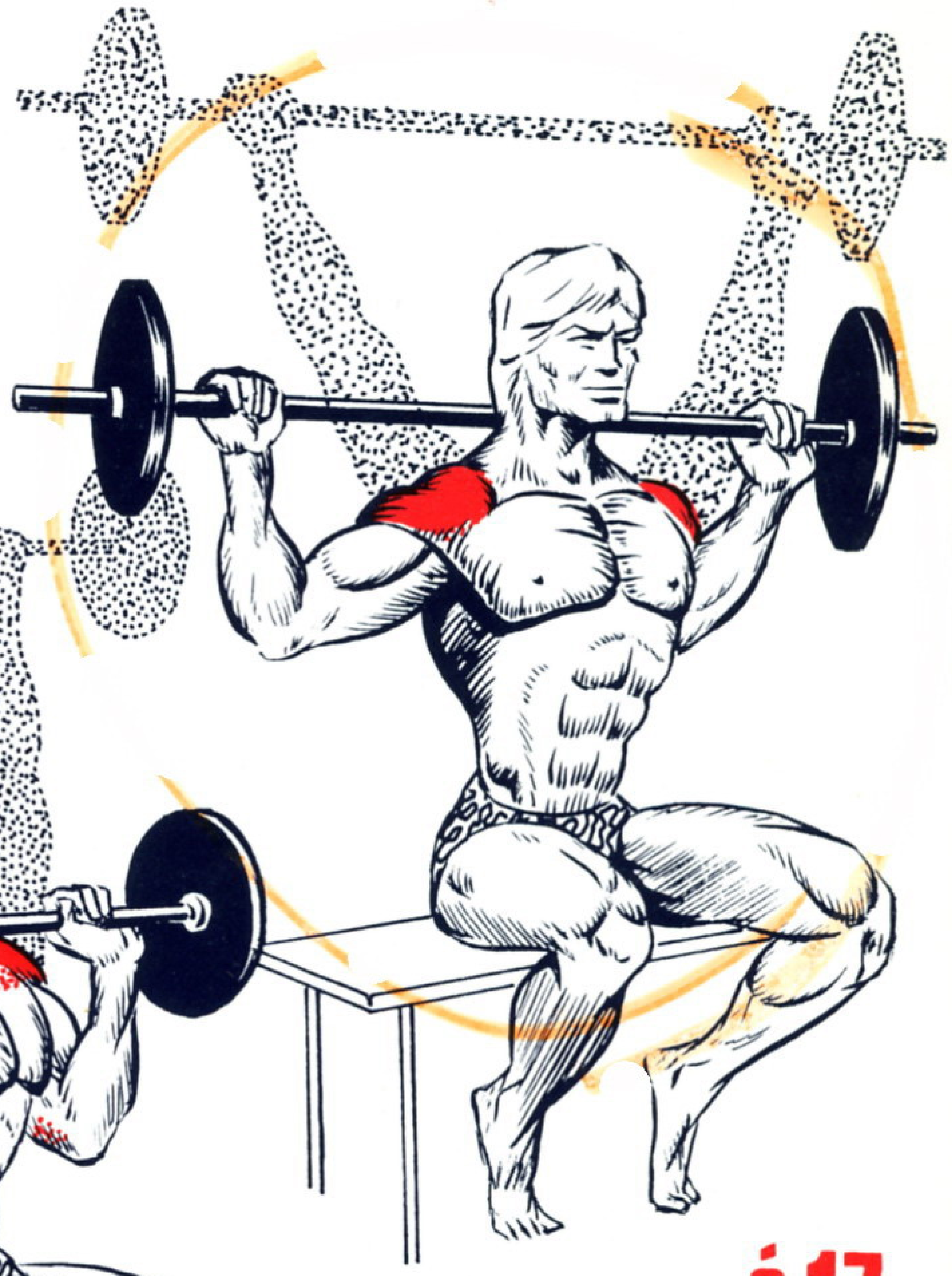
COU

EPAULES DELTOÏDES

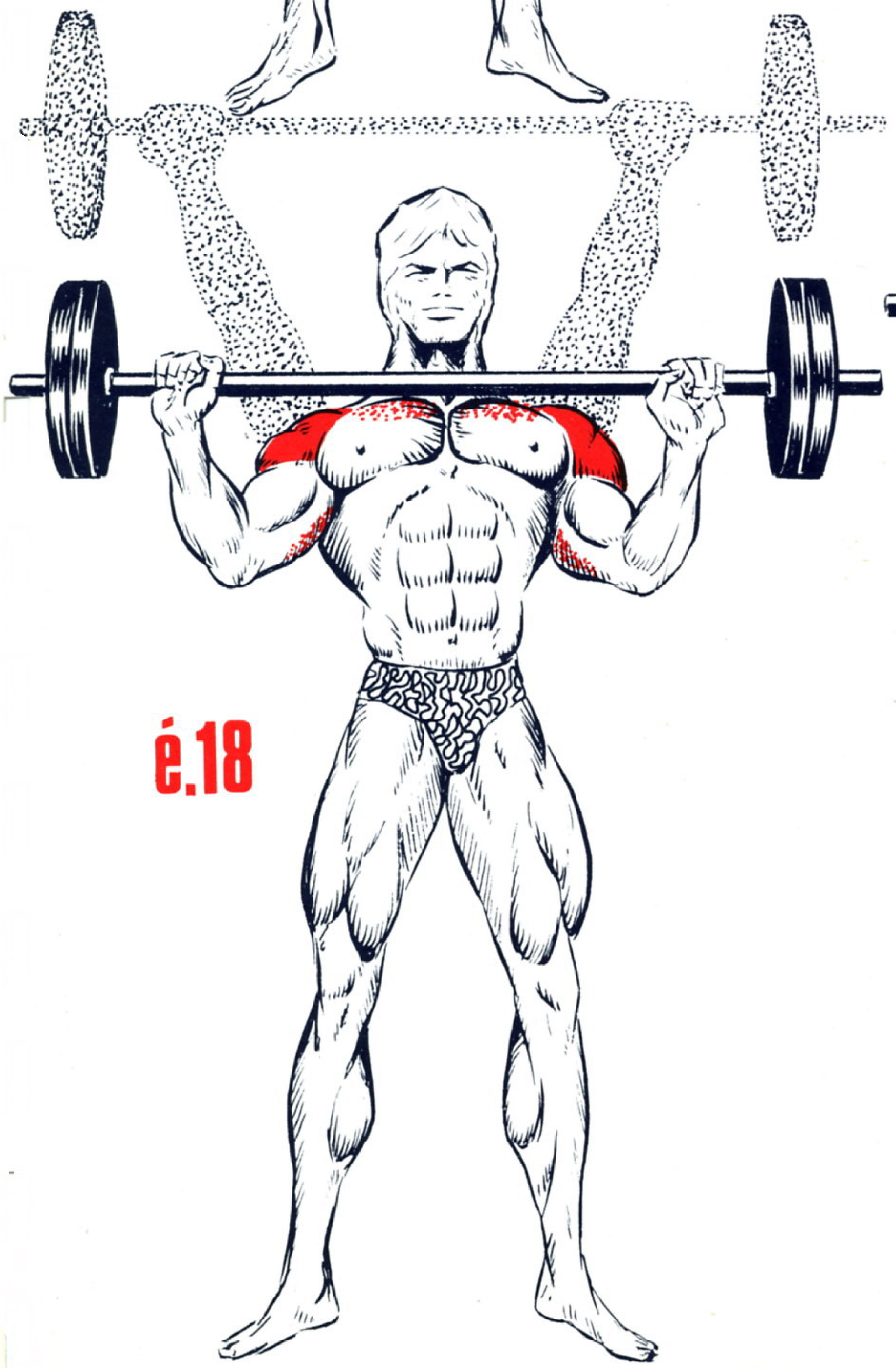
é.8
é.9
é.10
é.11
é.12
é.13
é.14

é.15

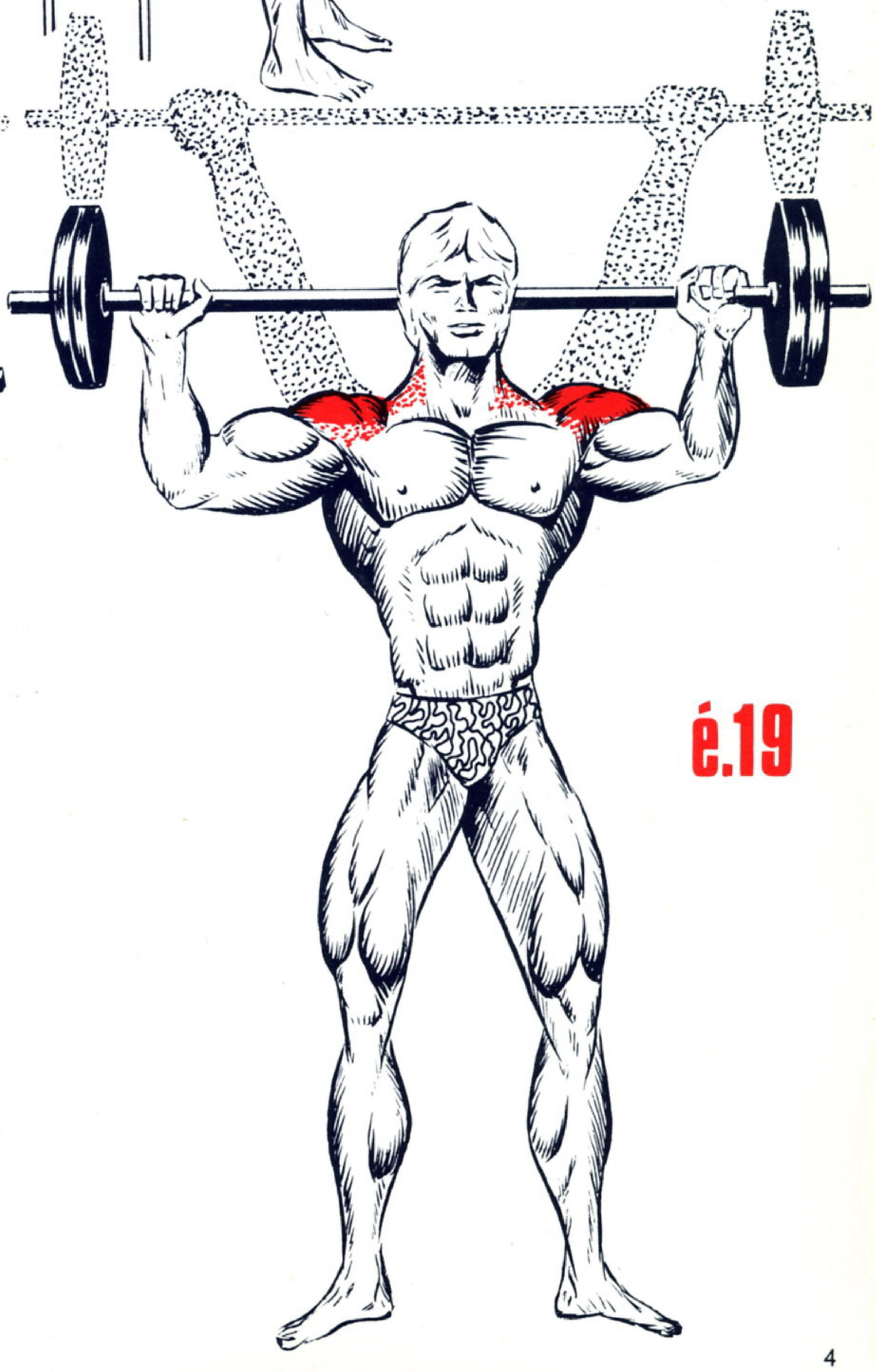
é.16



é.17

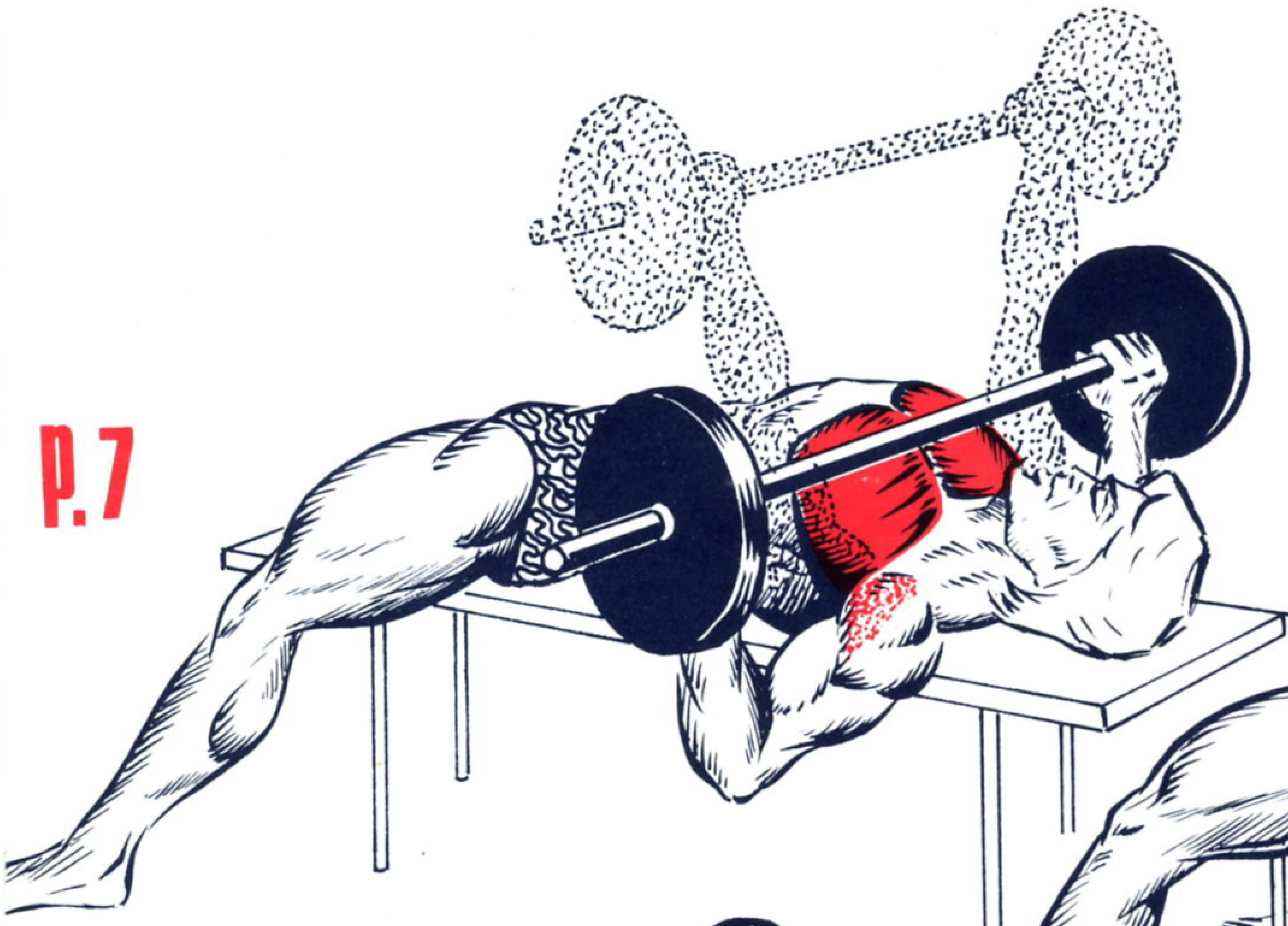


é.18

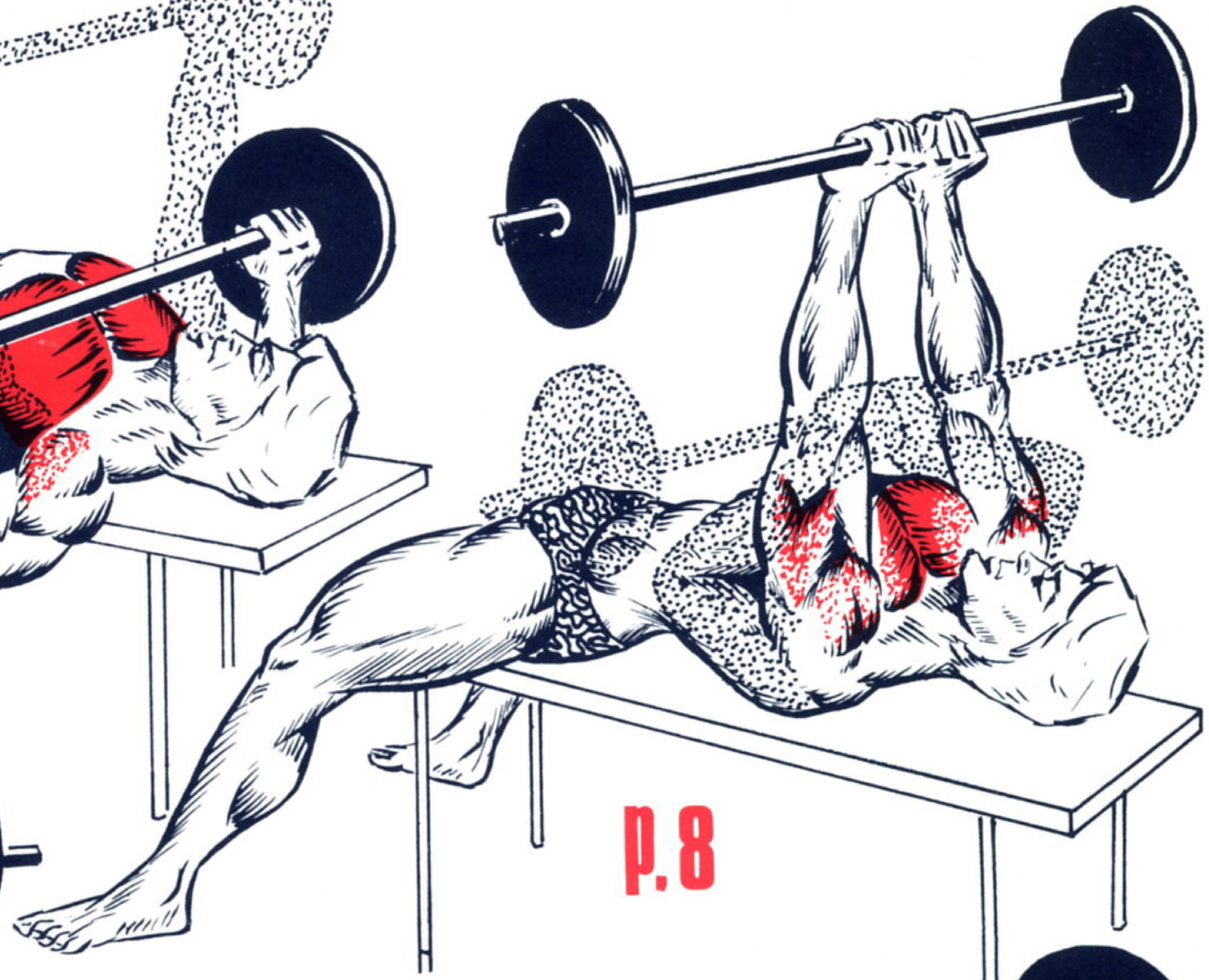


é.19

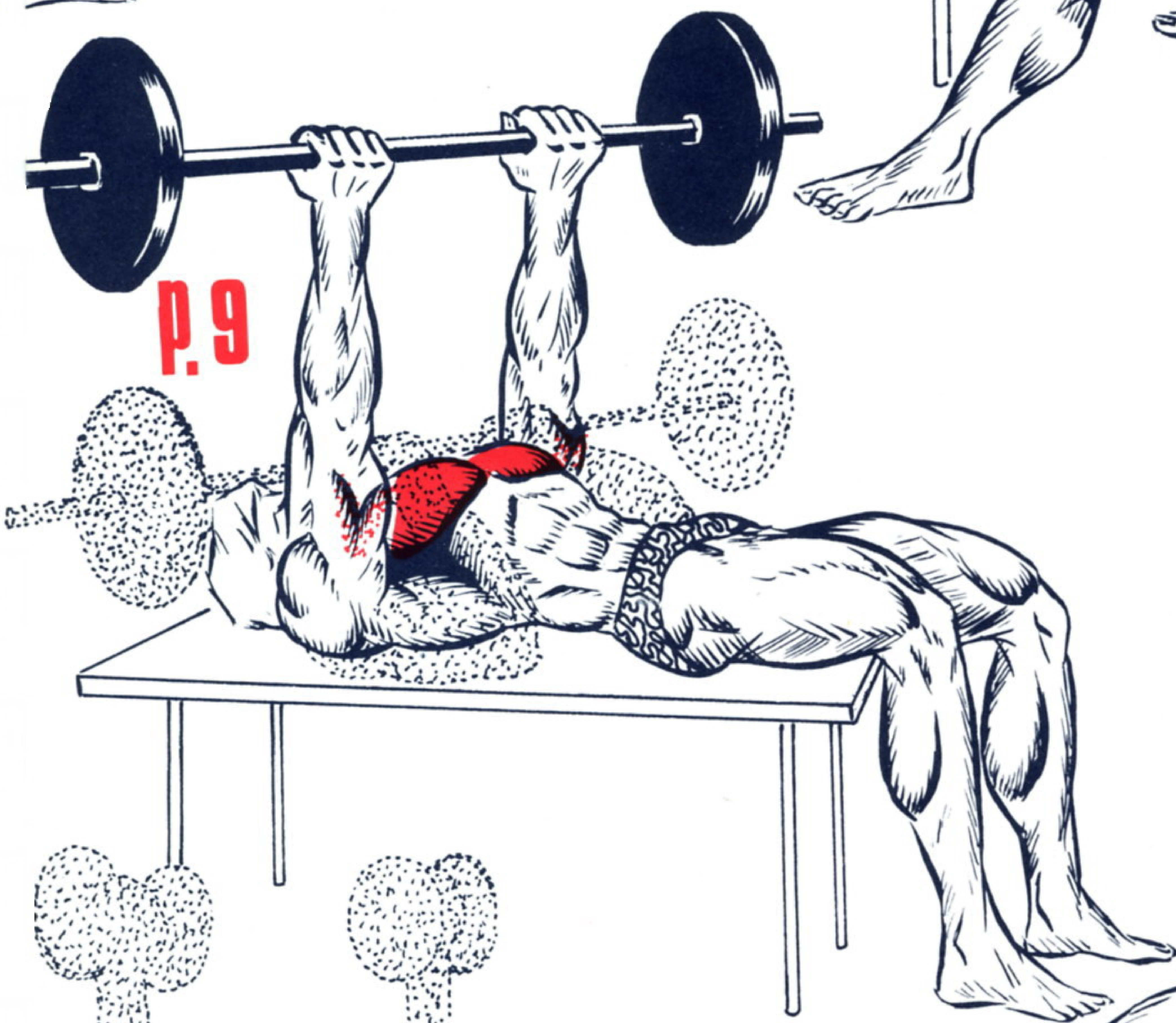
POITRINE PECTORAUX



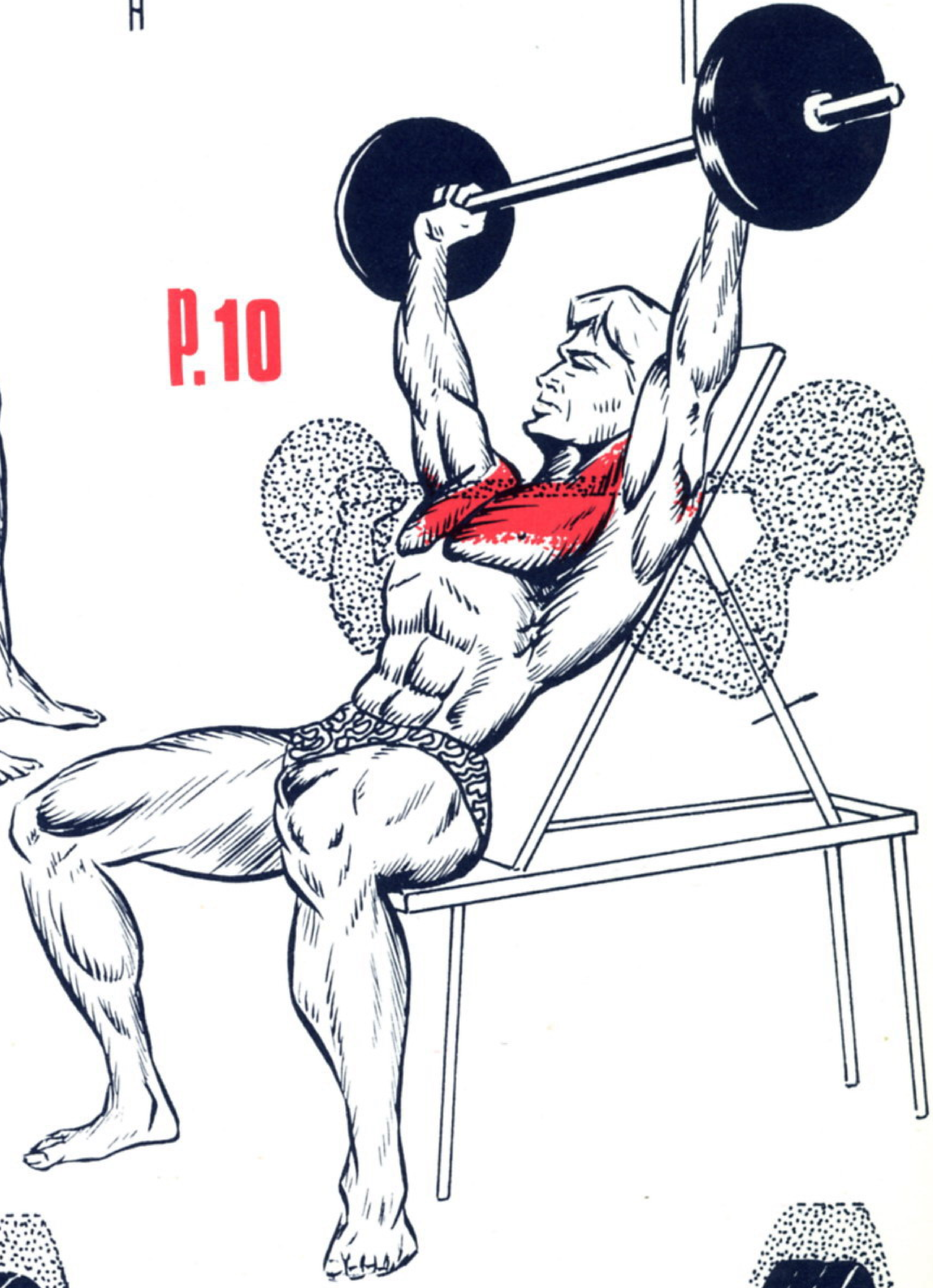
P.7



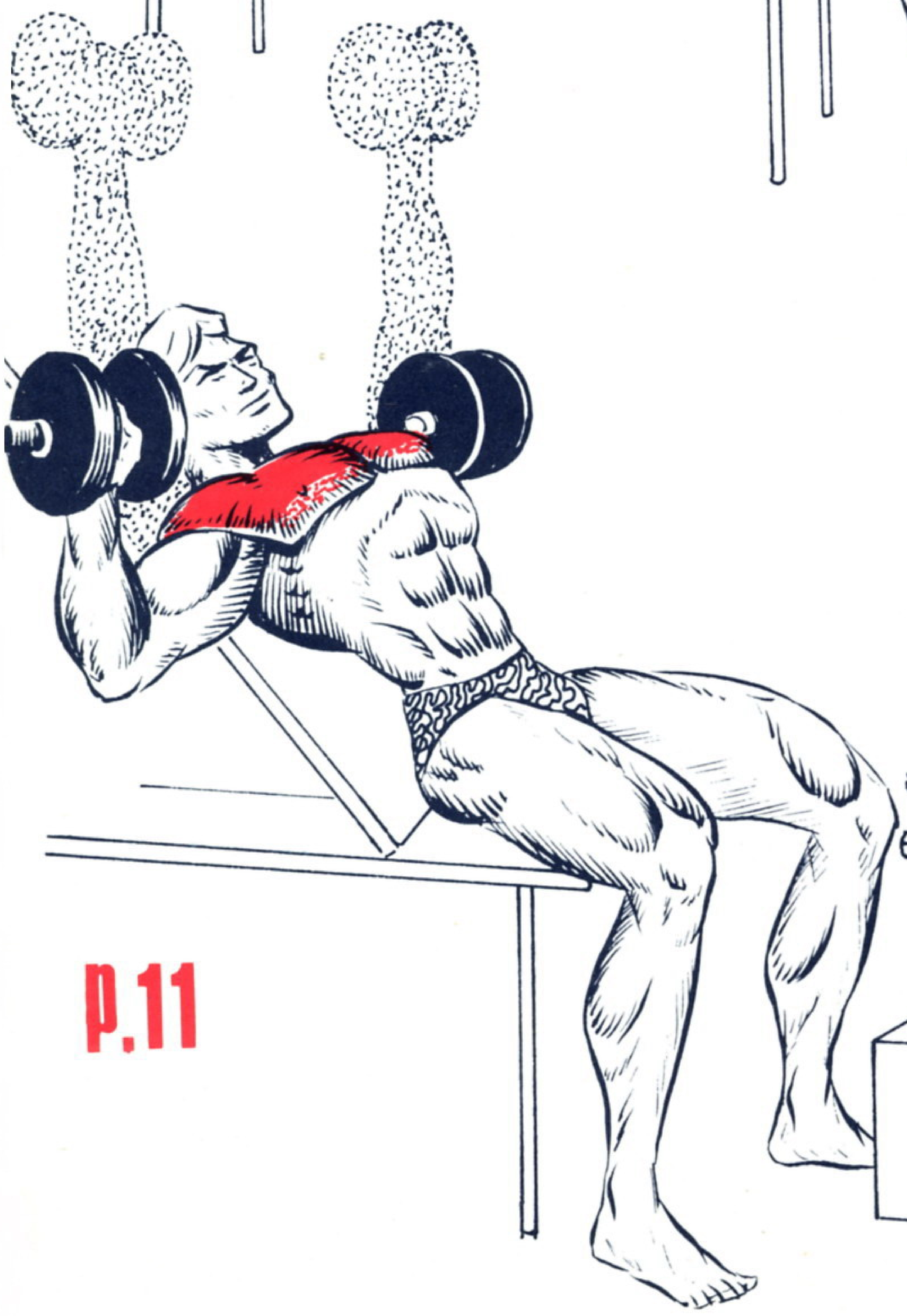
P.8



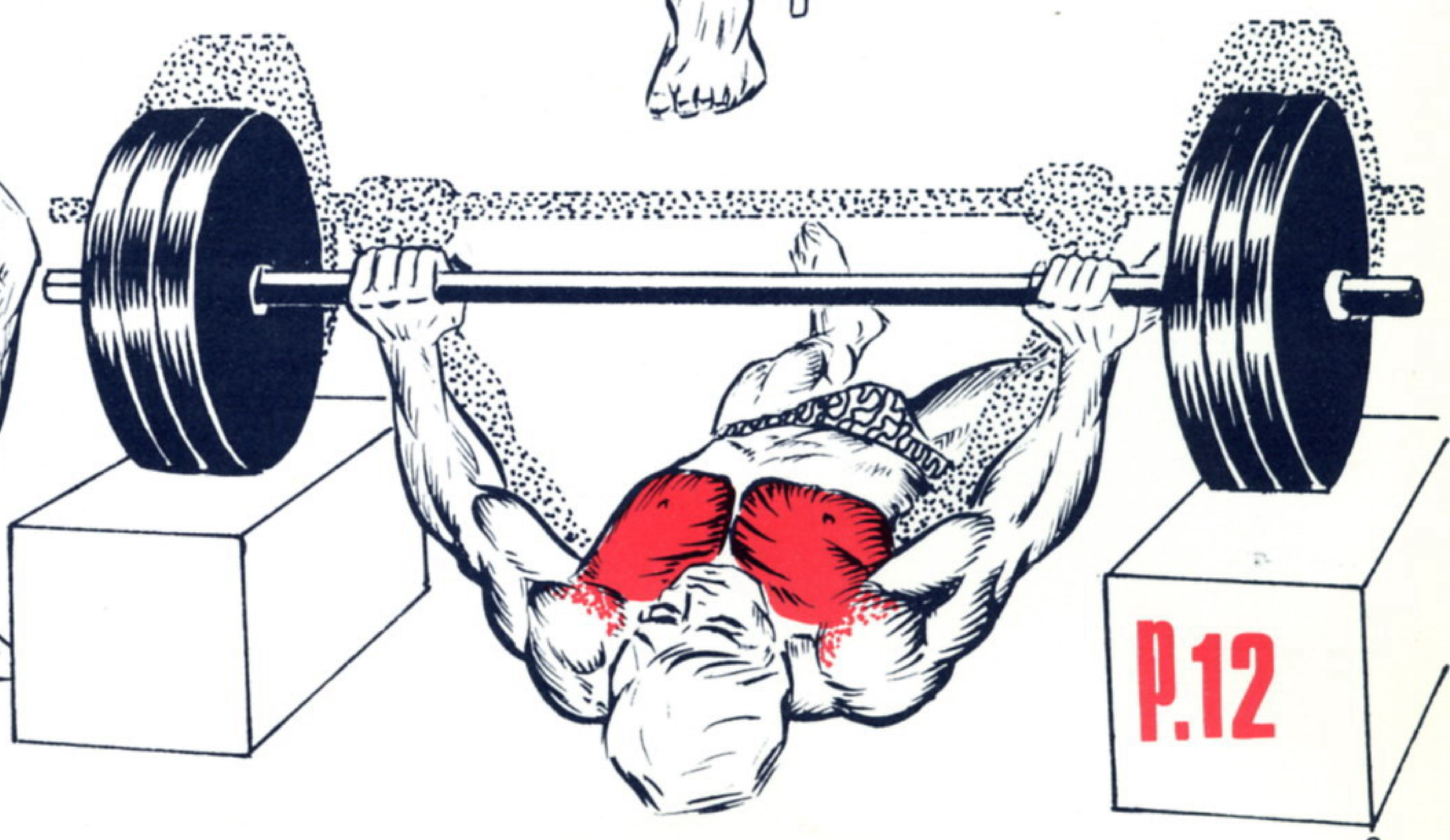
P.9



P.10

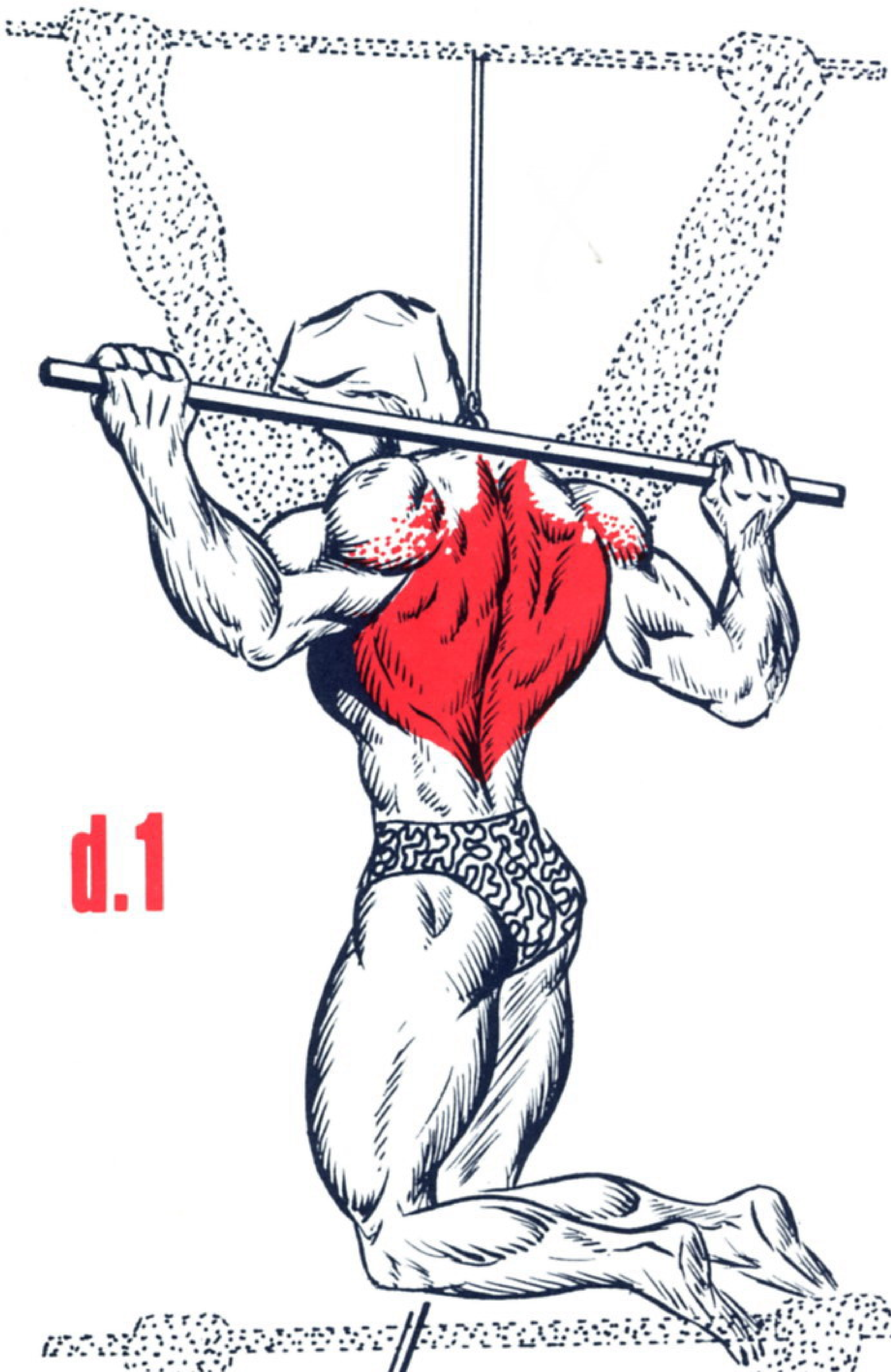


P.11

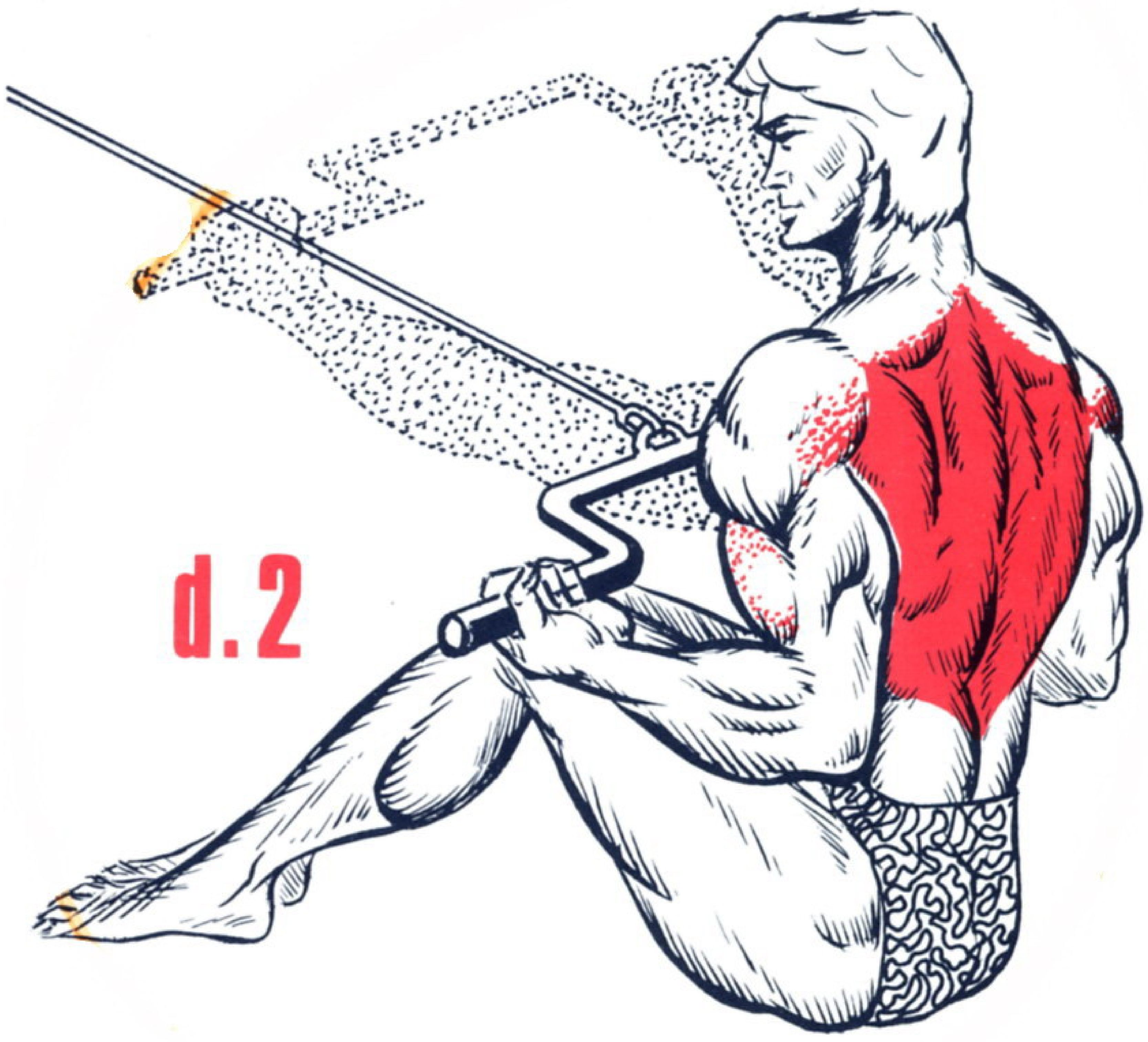


P.12

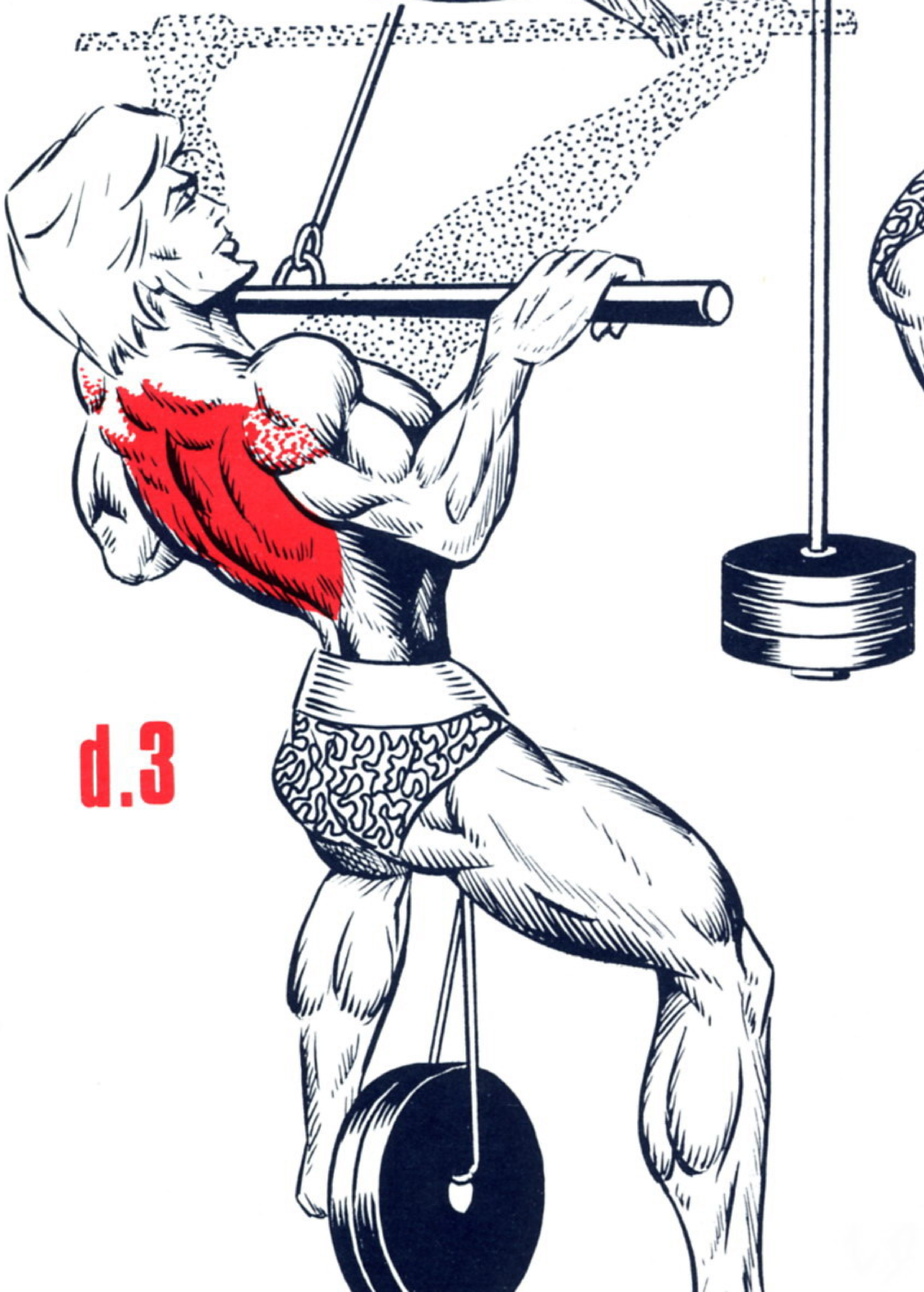
DORSAUX



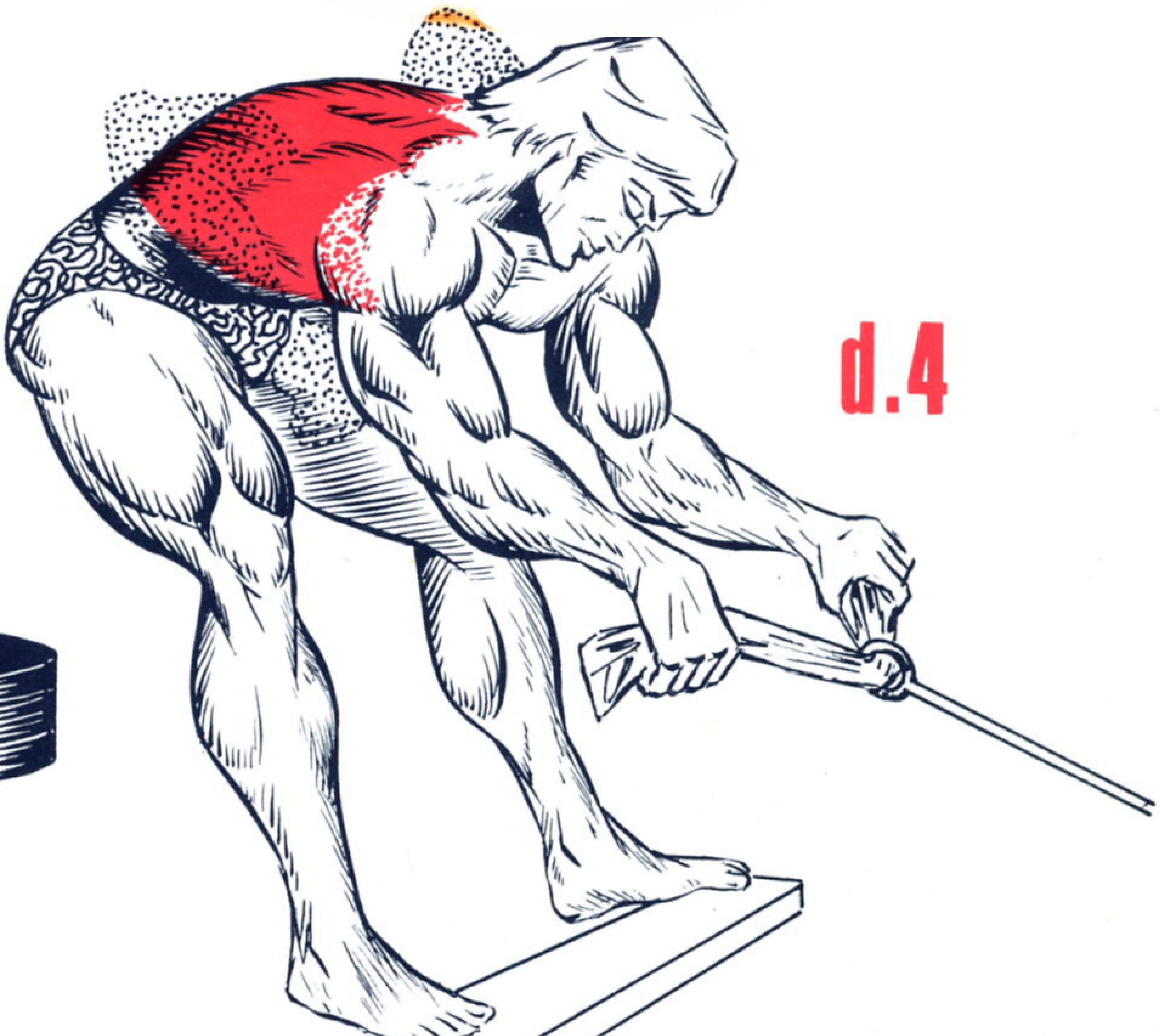
d.1



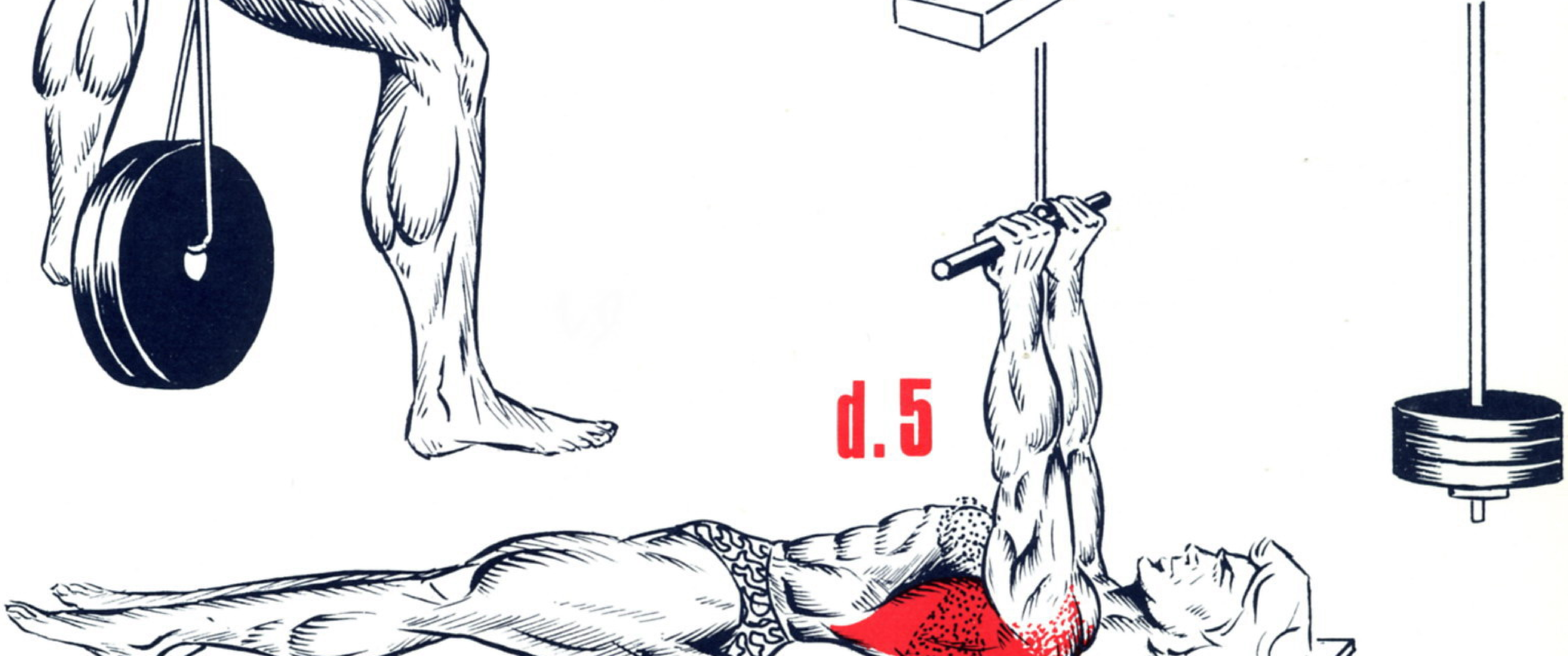
d.2



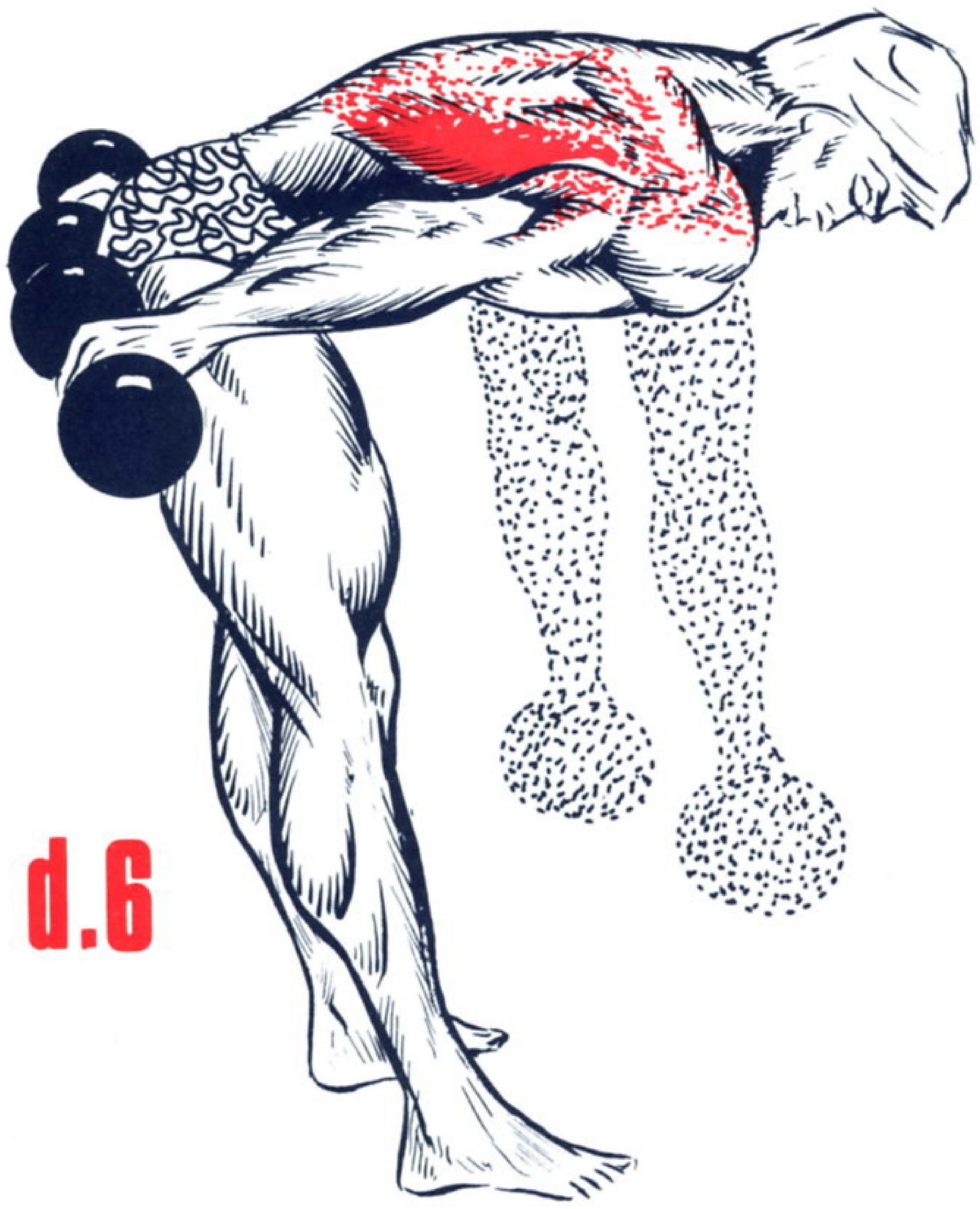
d.3



d.4

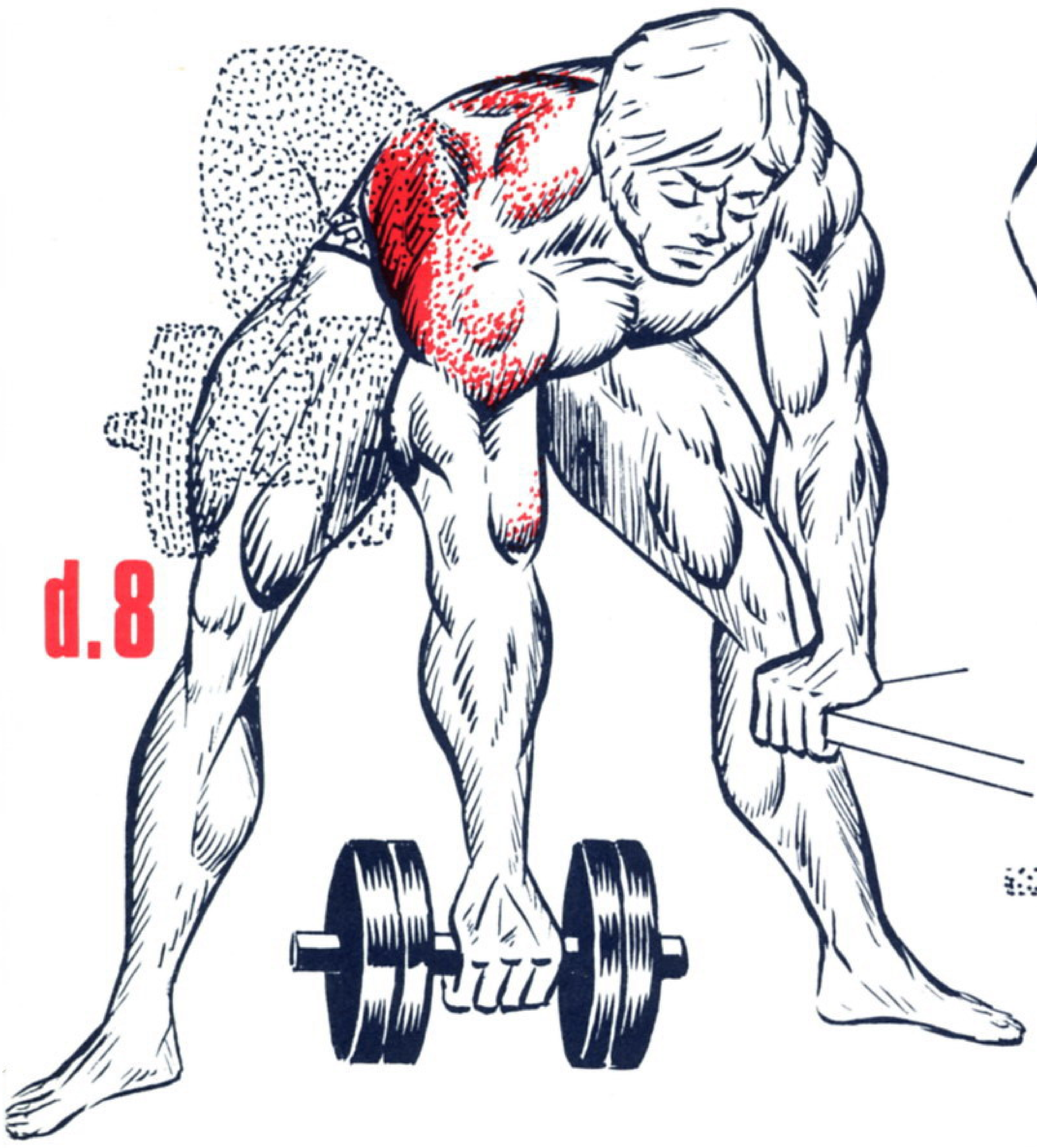


d.5

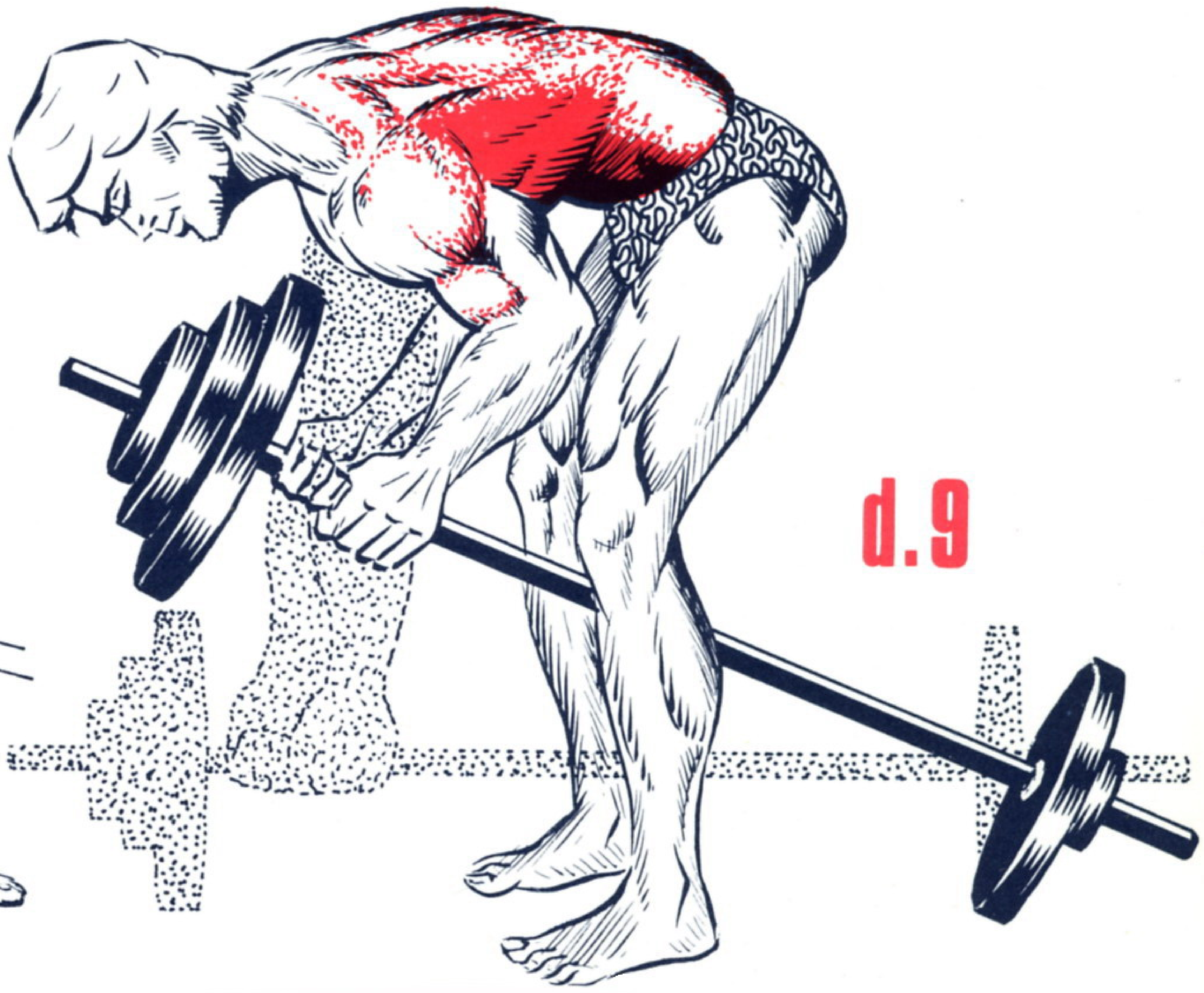


d.6

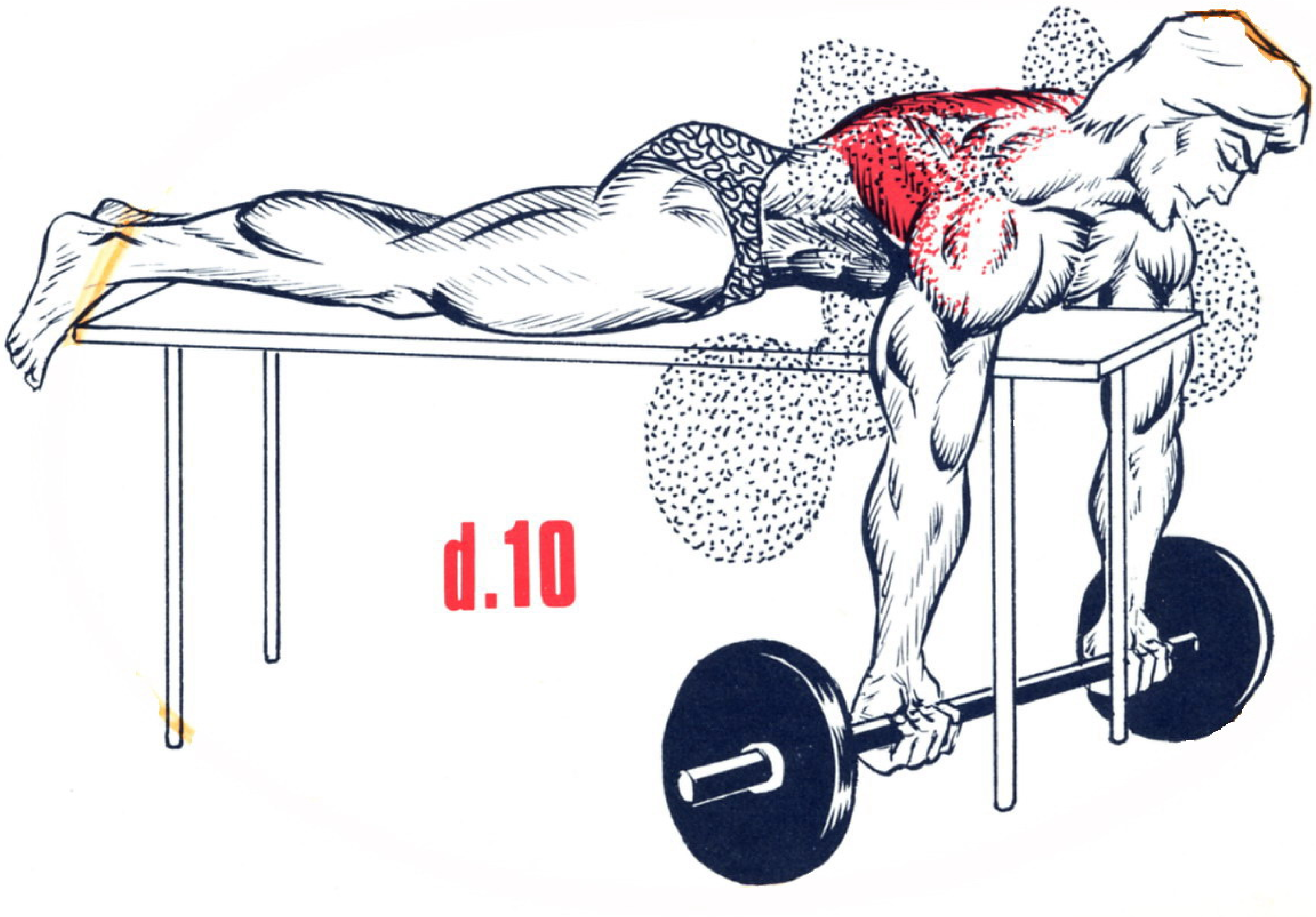
d.7



d.8



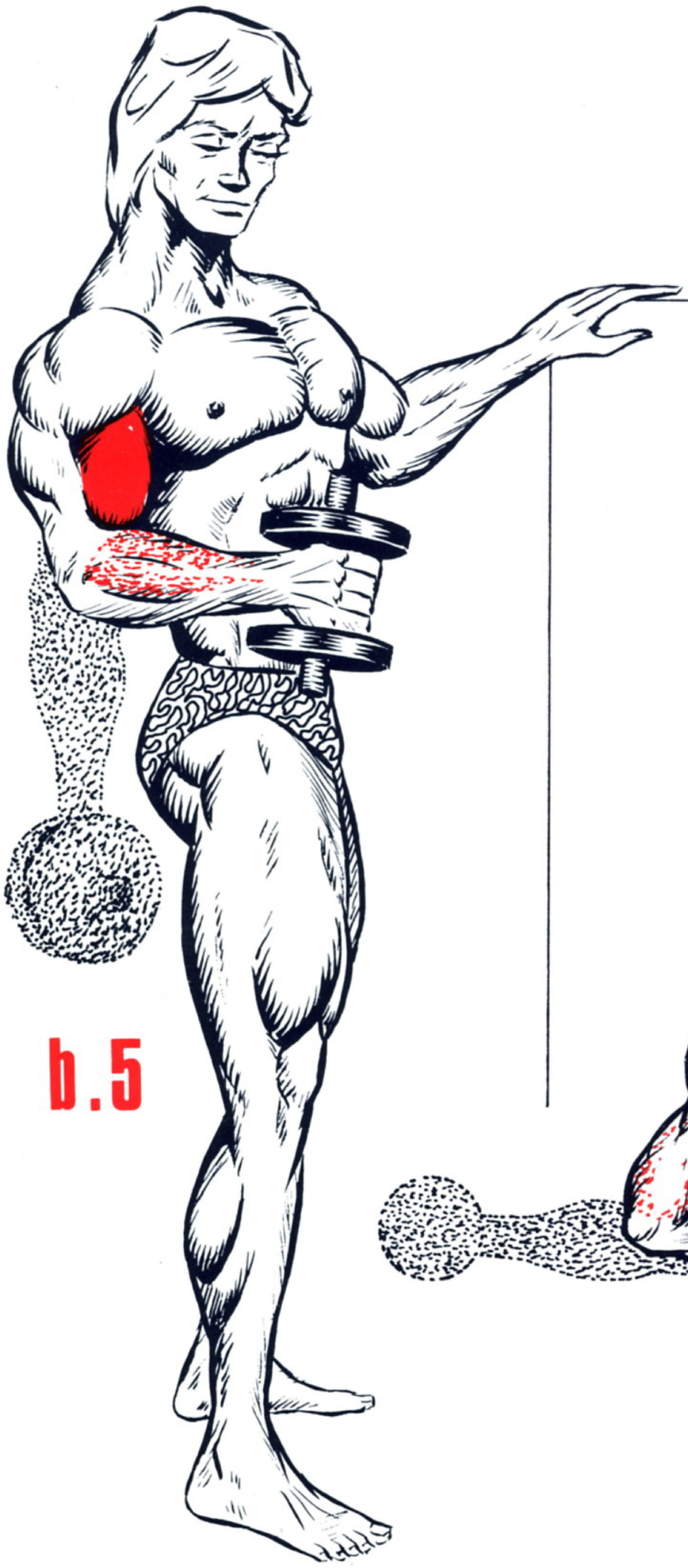
d.9



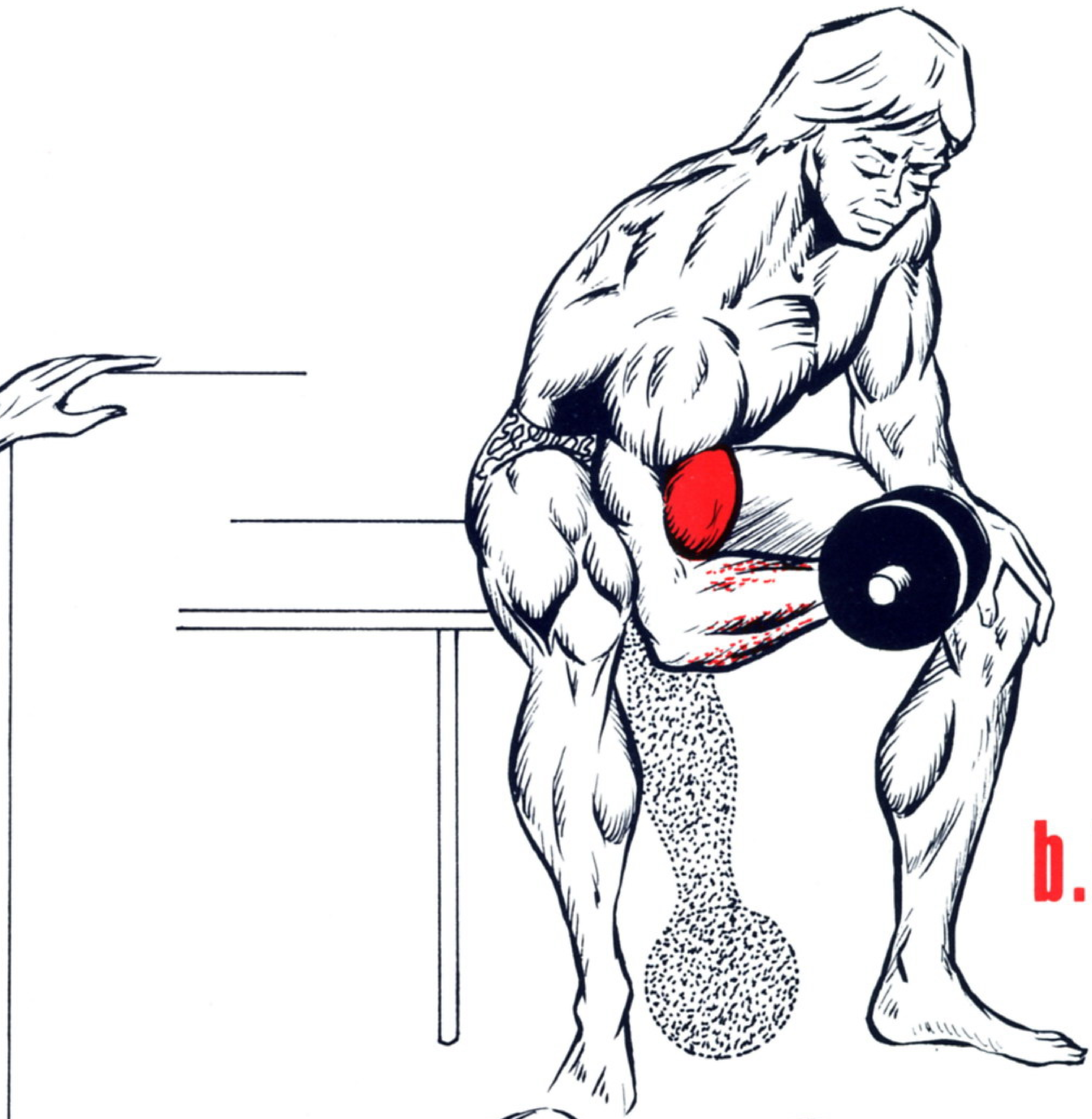
d.10

d.11
d.12
d.13
d.14
d.15
d.16

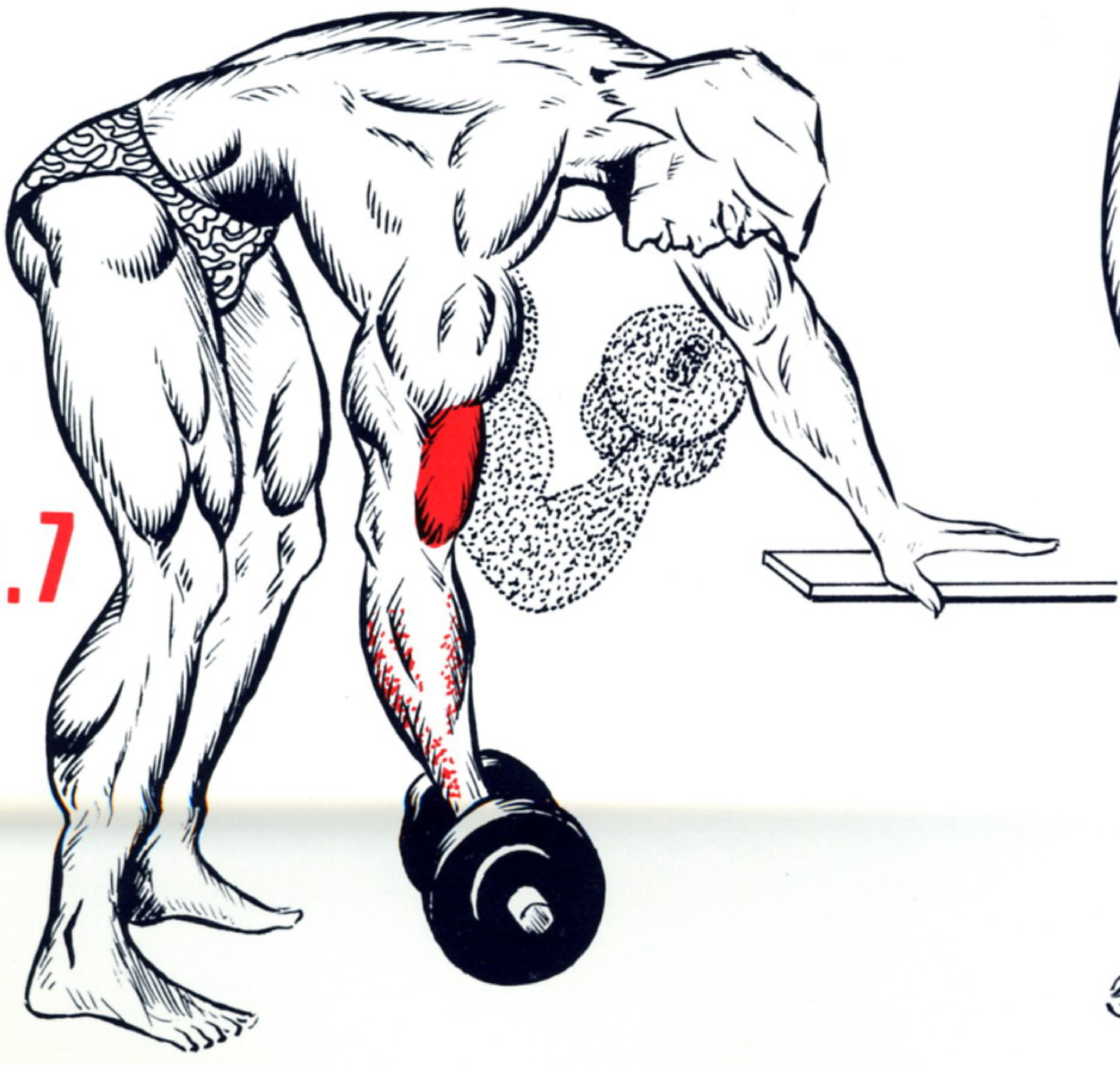
BRAS biceps



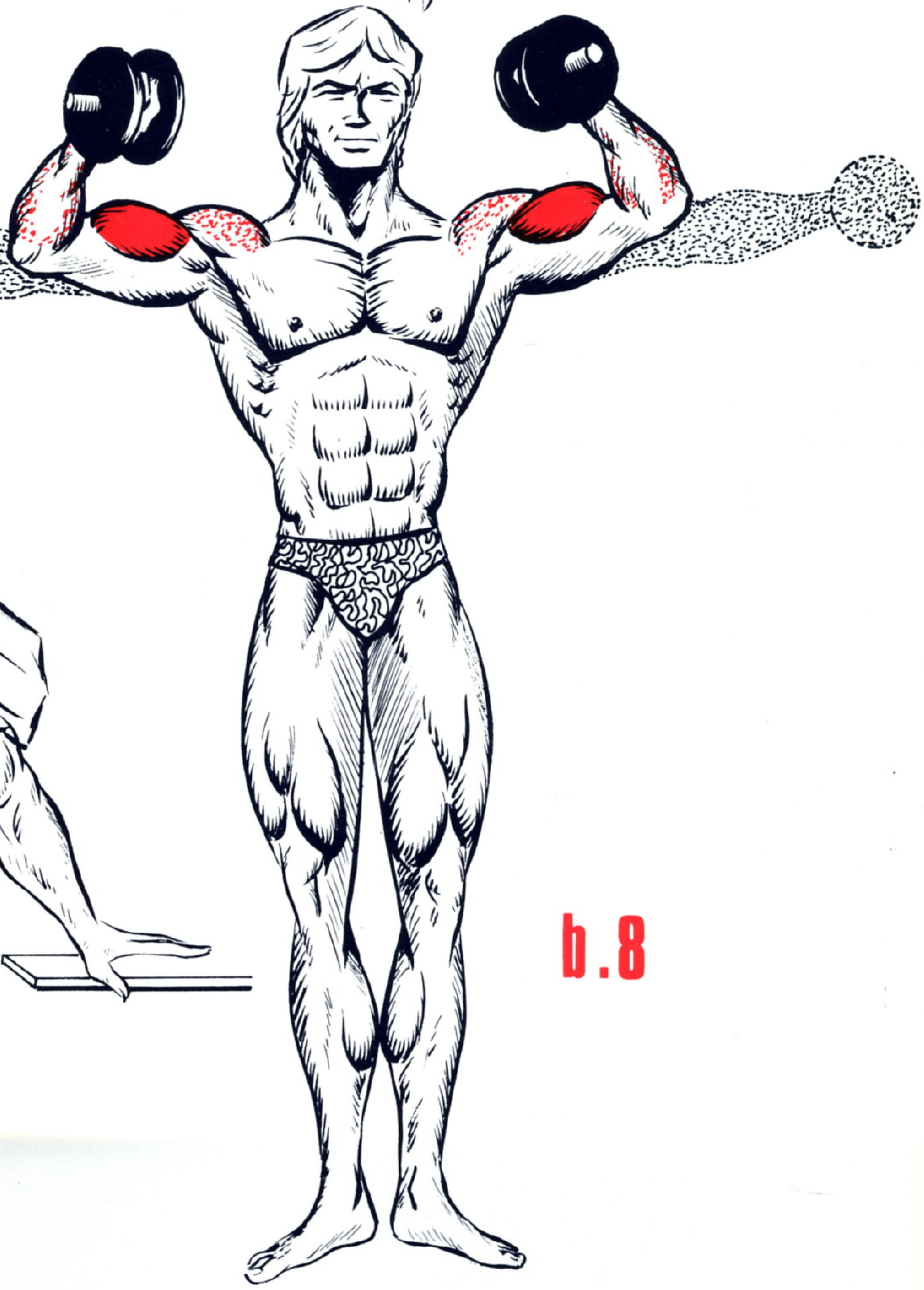
b.5



b.6



b.7

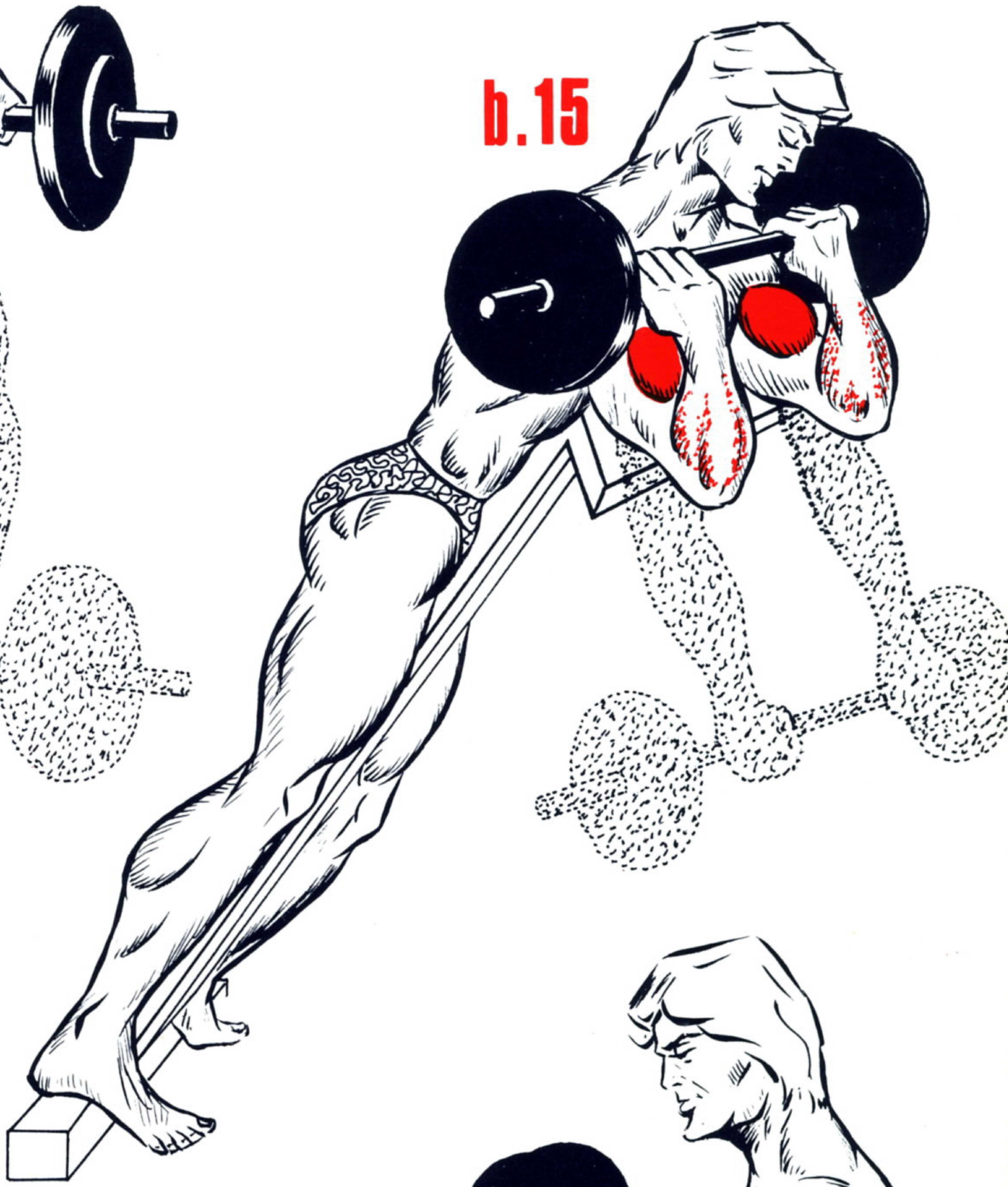


b.8

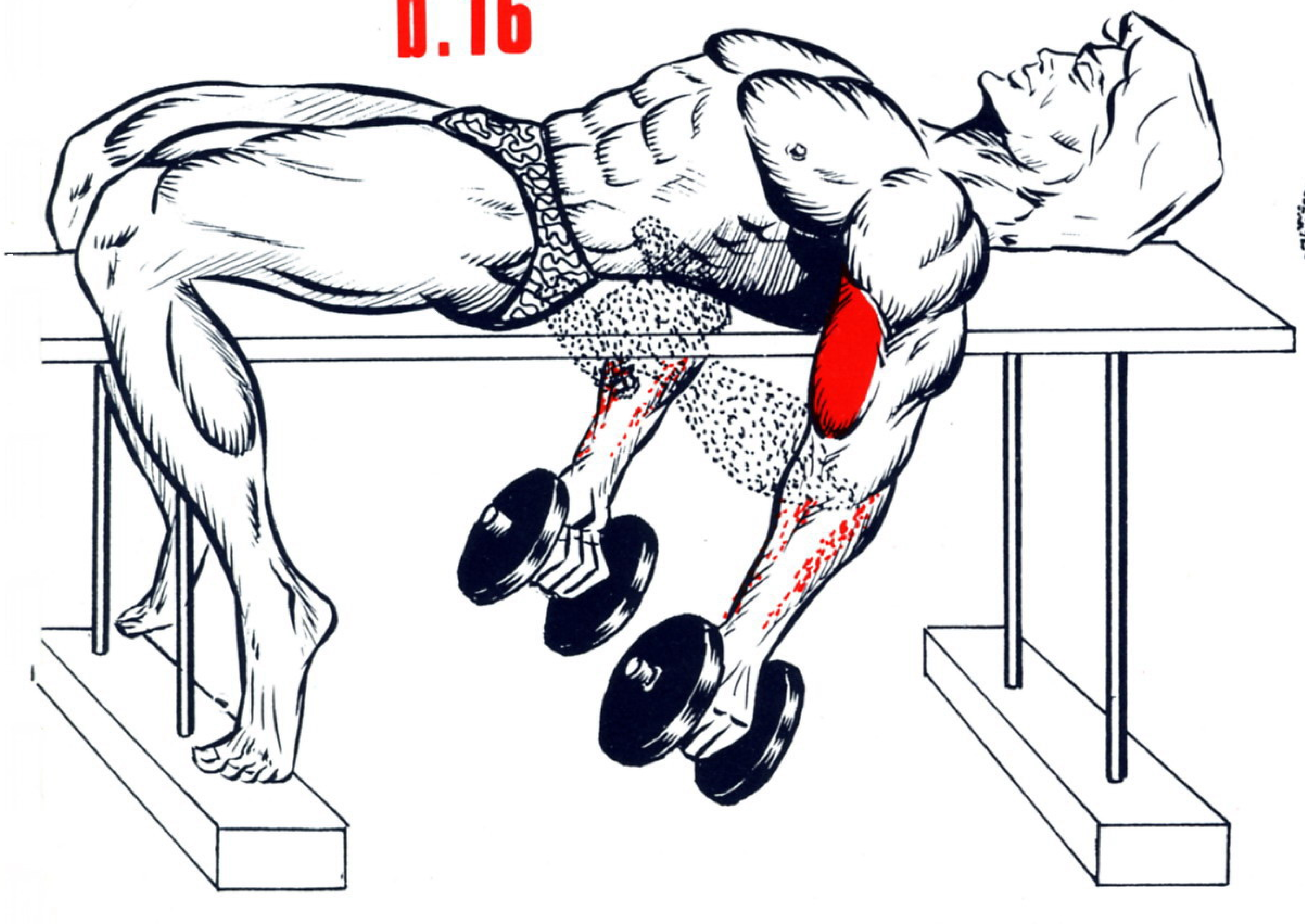
b.9
b.10
b.11
b.12
b.13

b.14

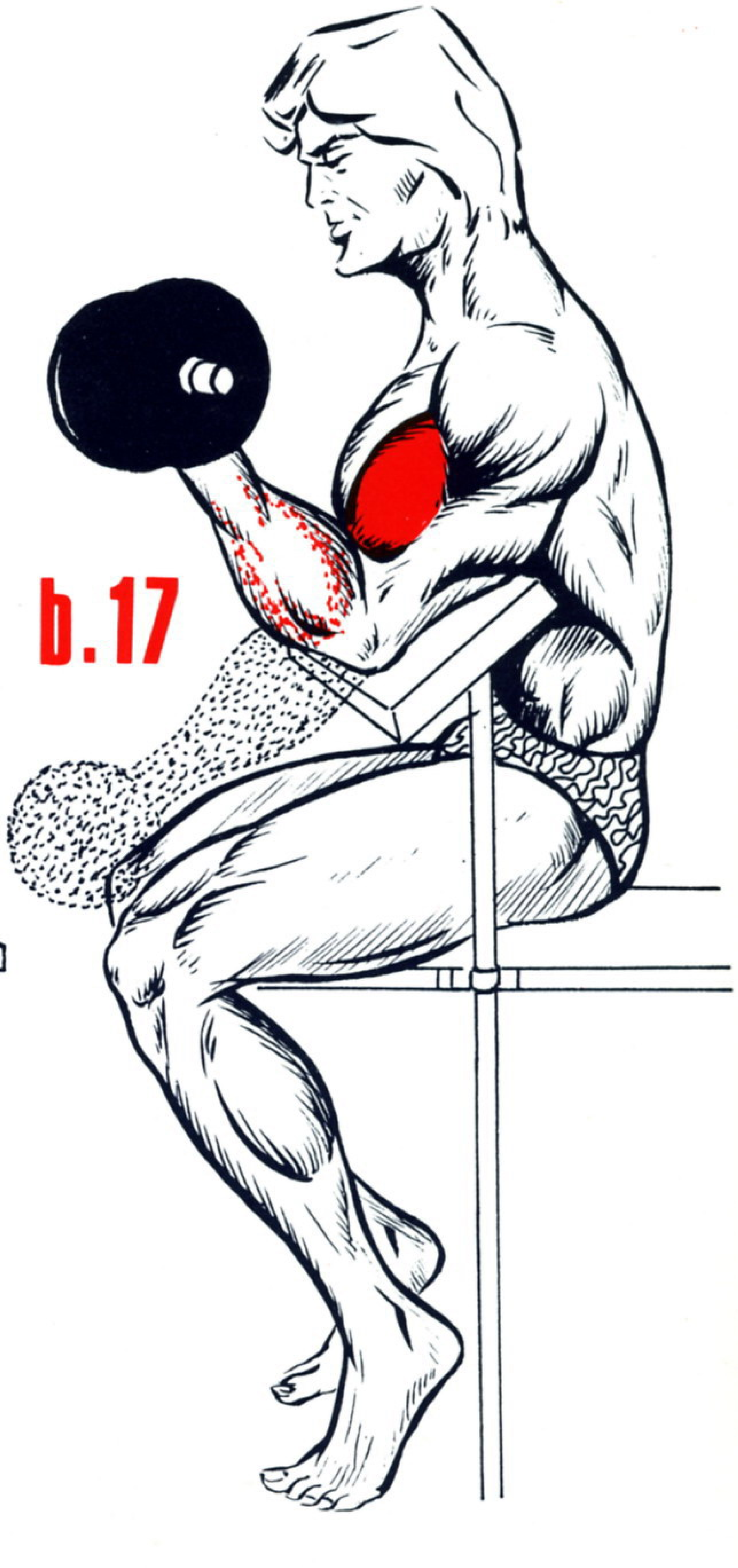
b.15

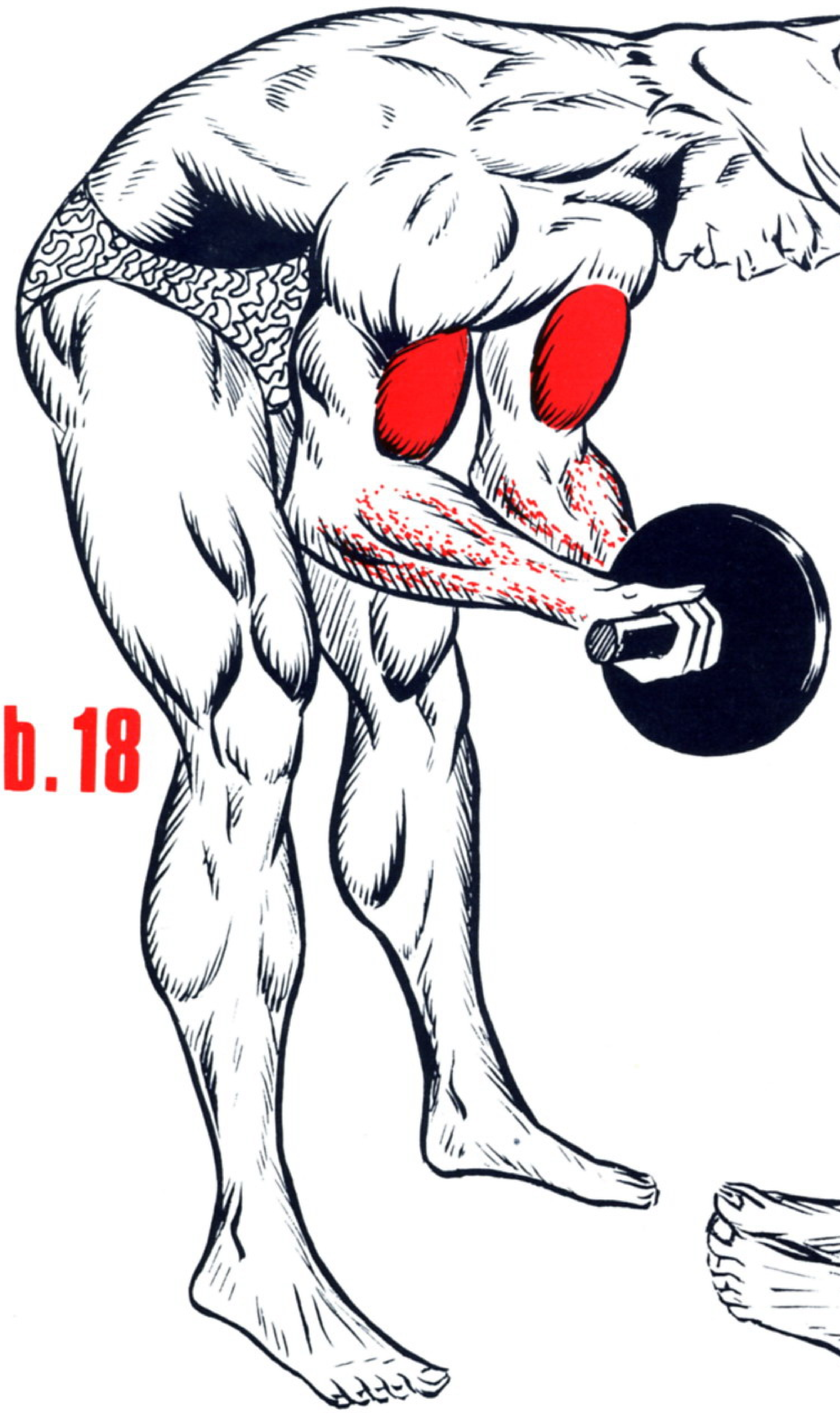


b.16



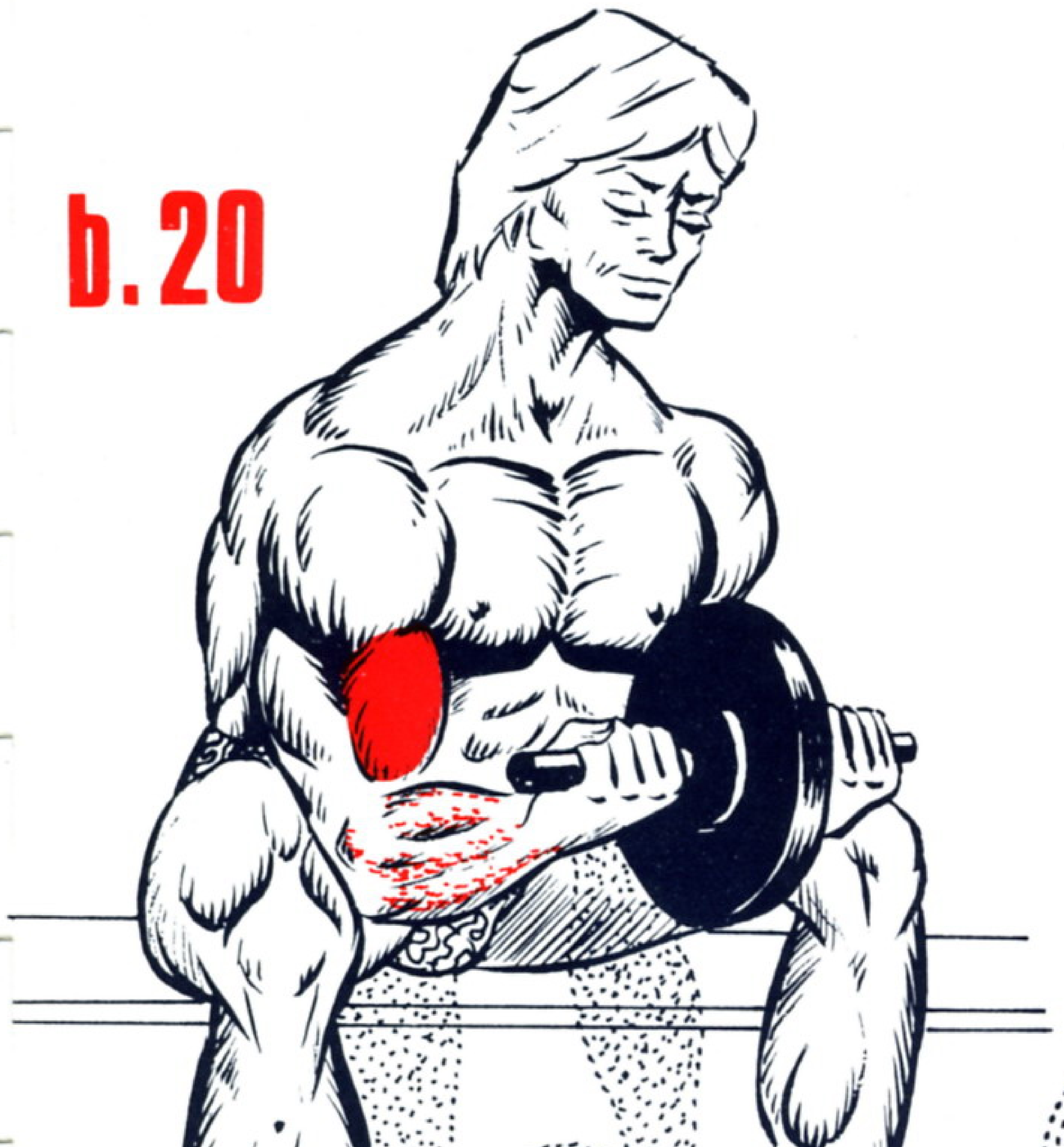
b.17



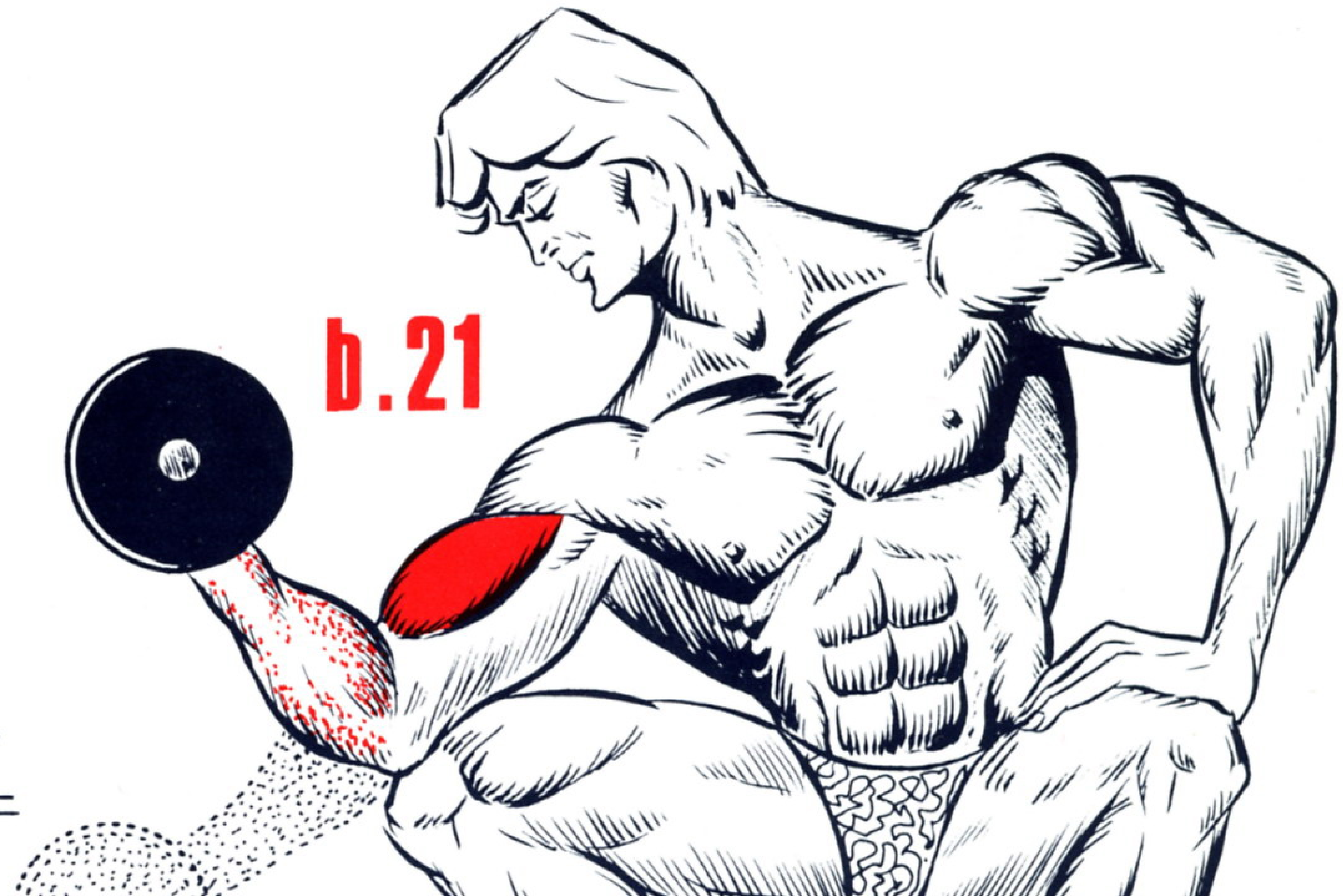


b.18

b.19



b.20



b.21

b.22
b.23
b.24
b.25
b.26
b.27

b.28

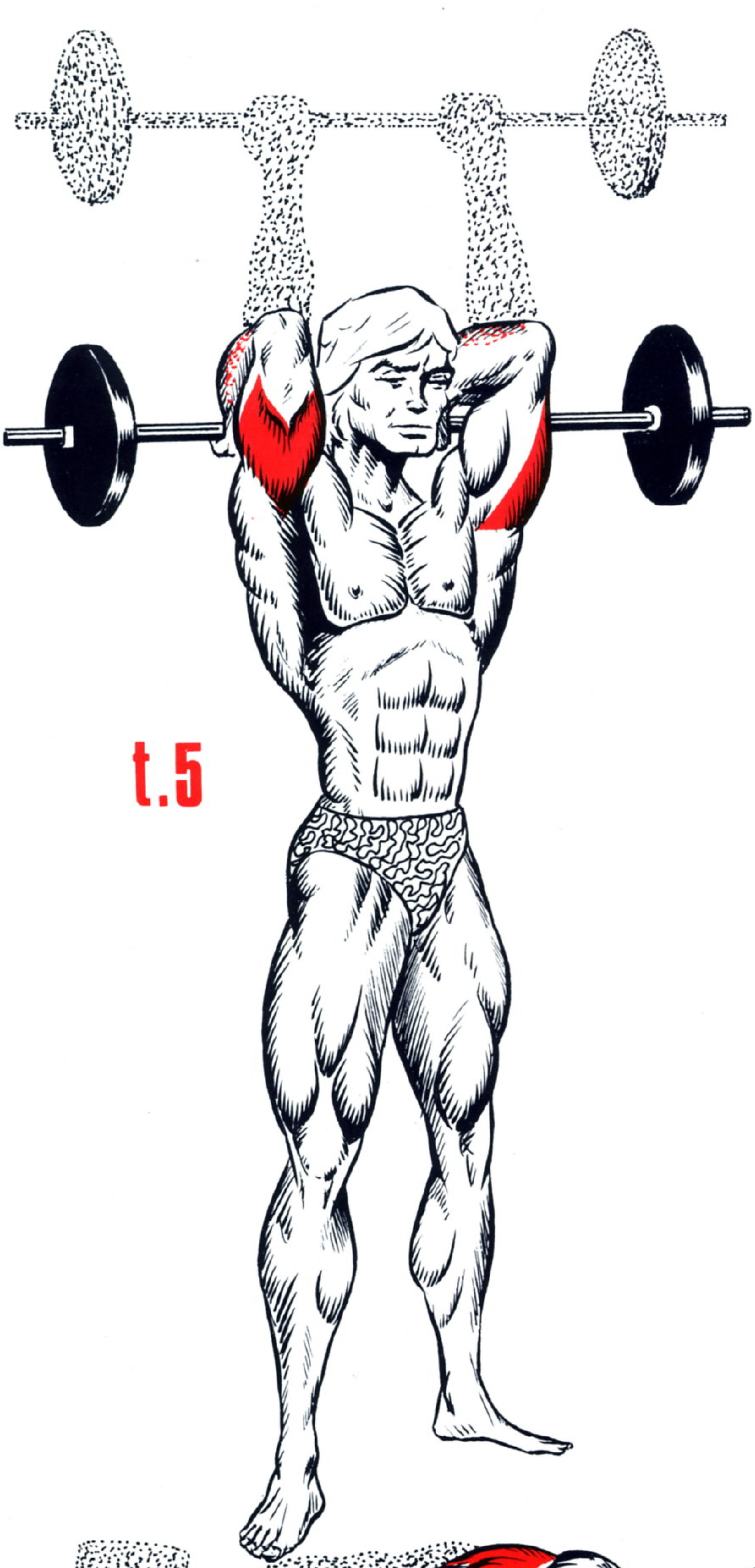
b.29

b.30

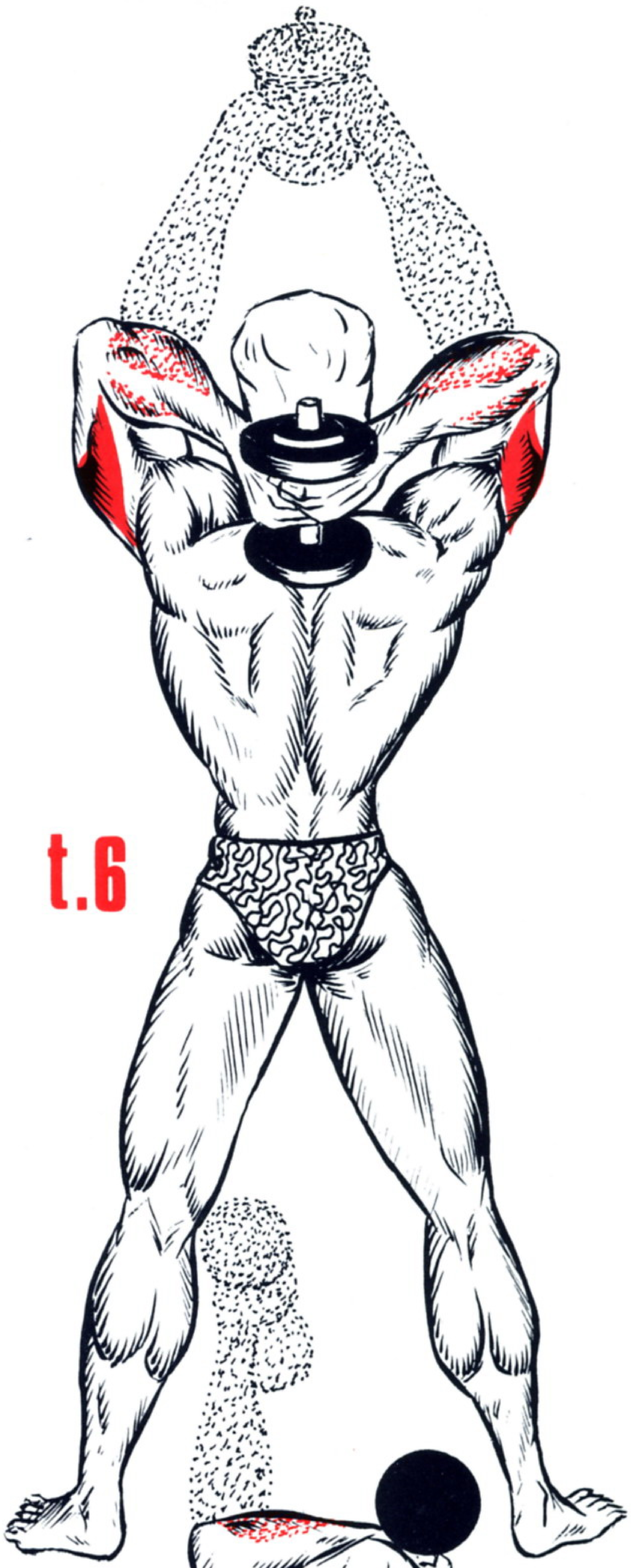
b.31

b.32

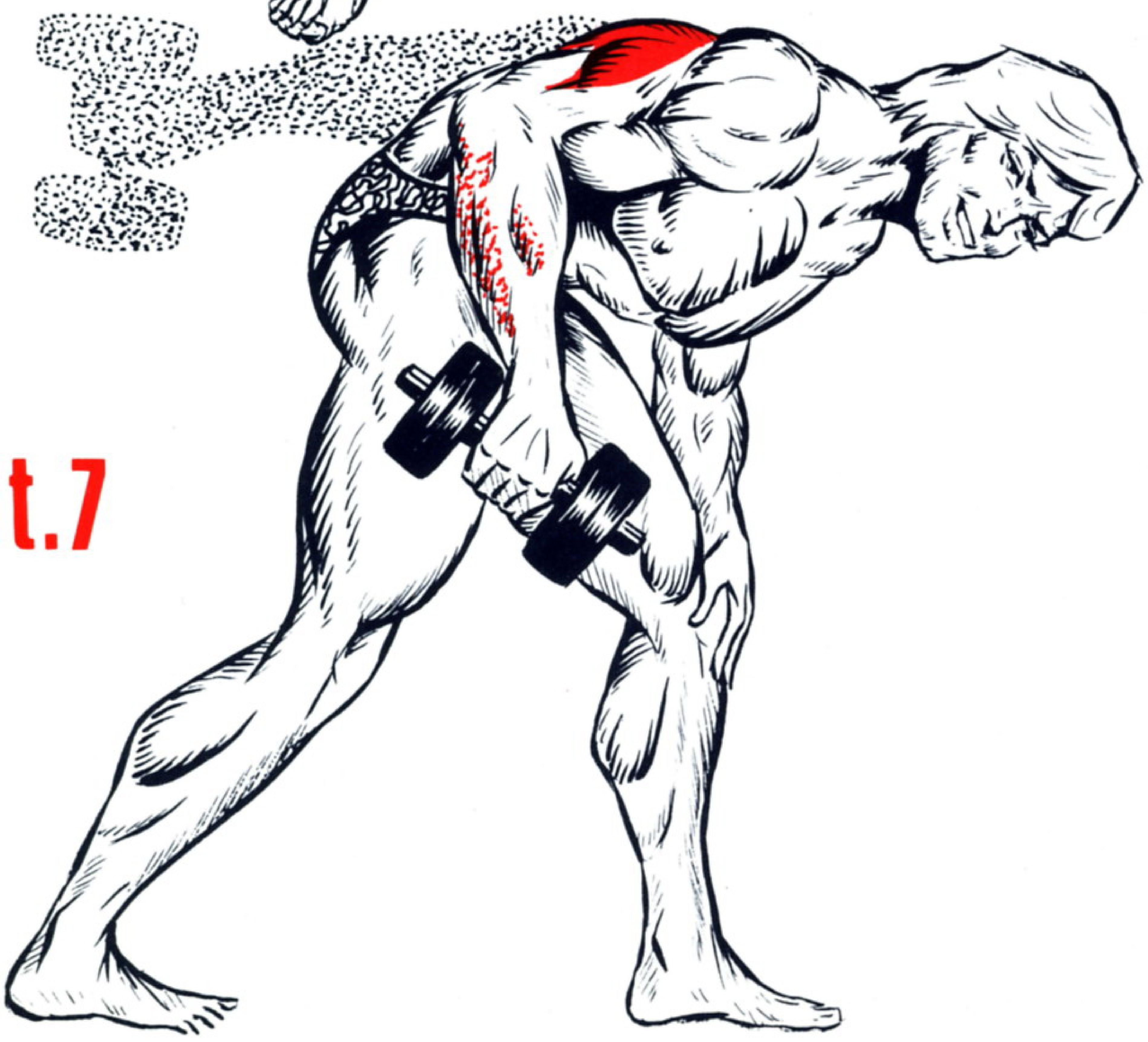
BRAS triceps



t.5

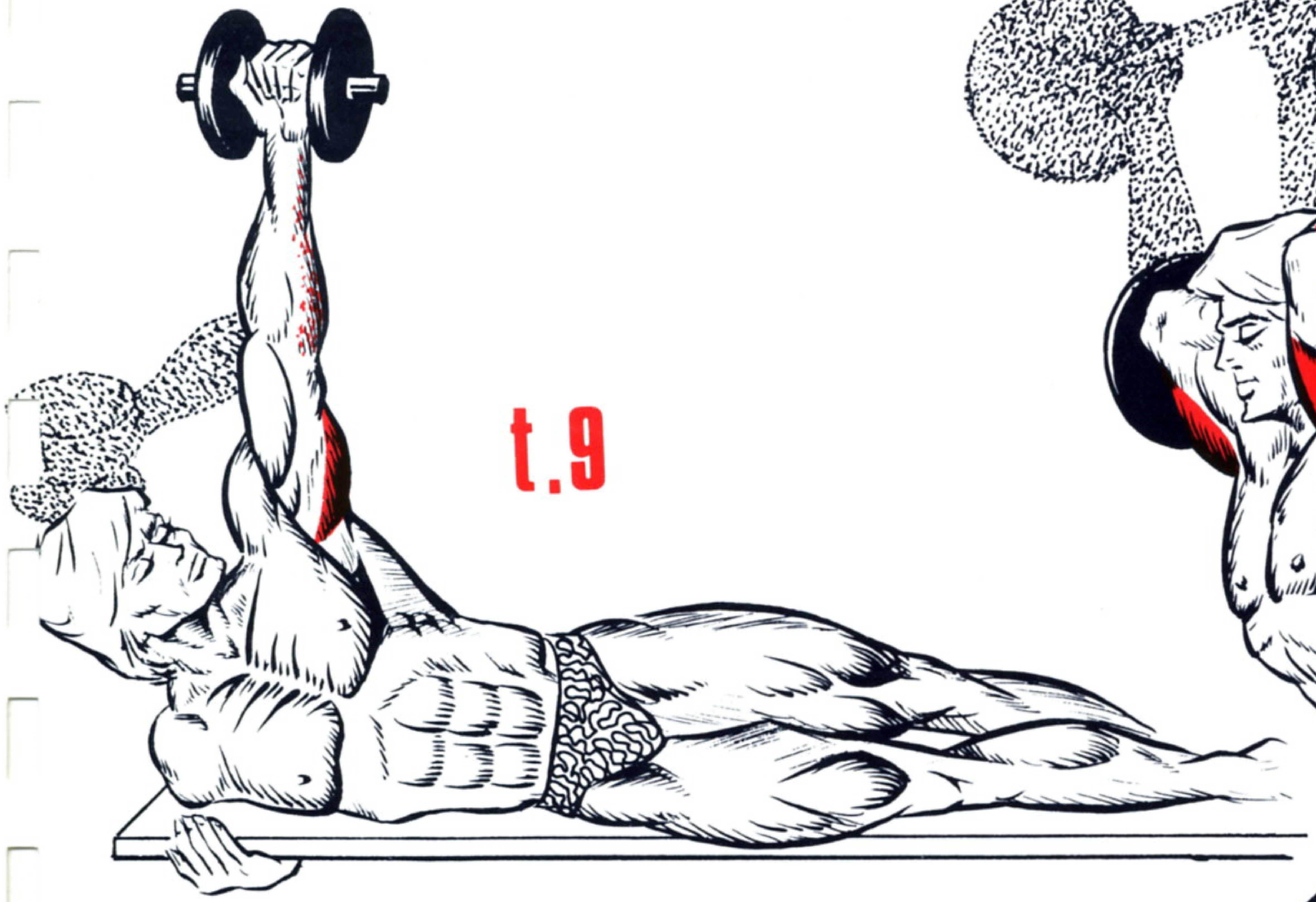


t.6

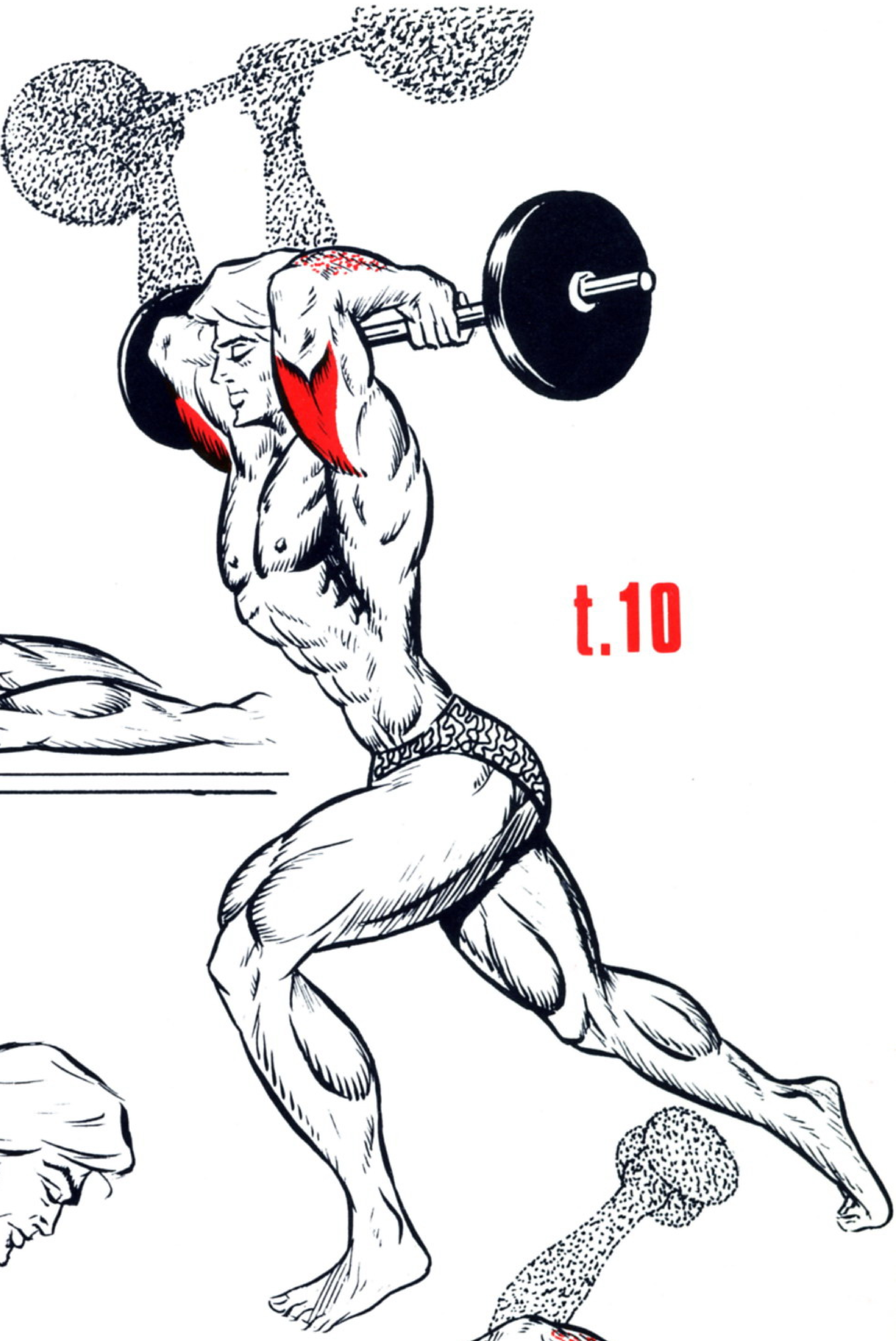


t.7

t.8

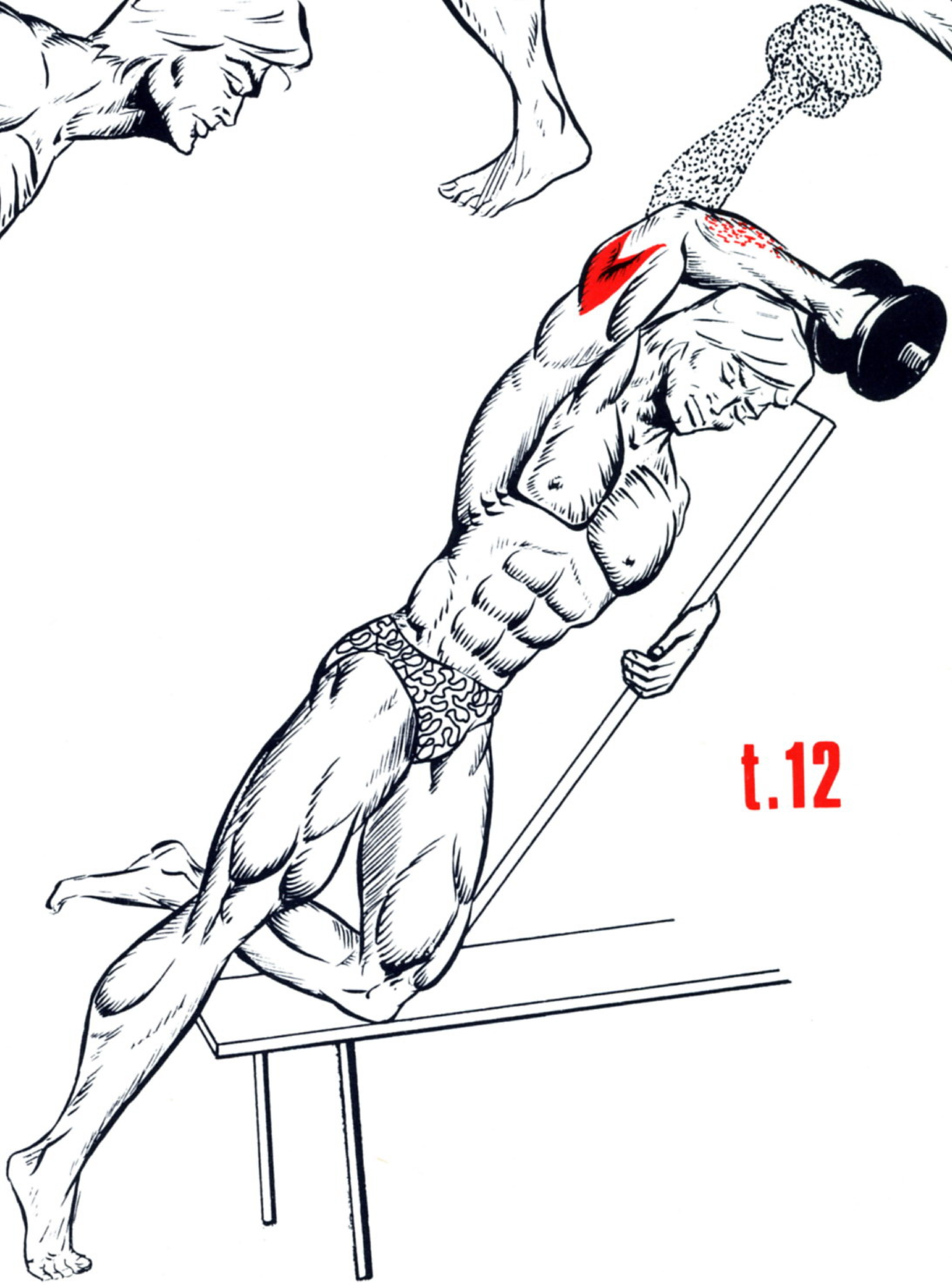


t.9



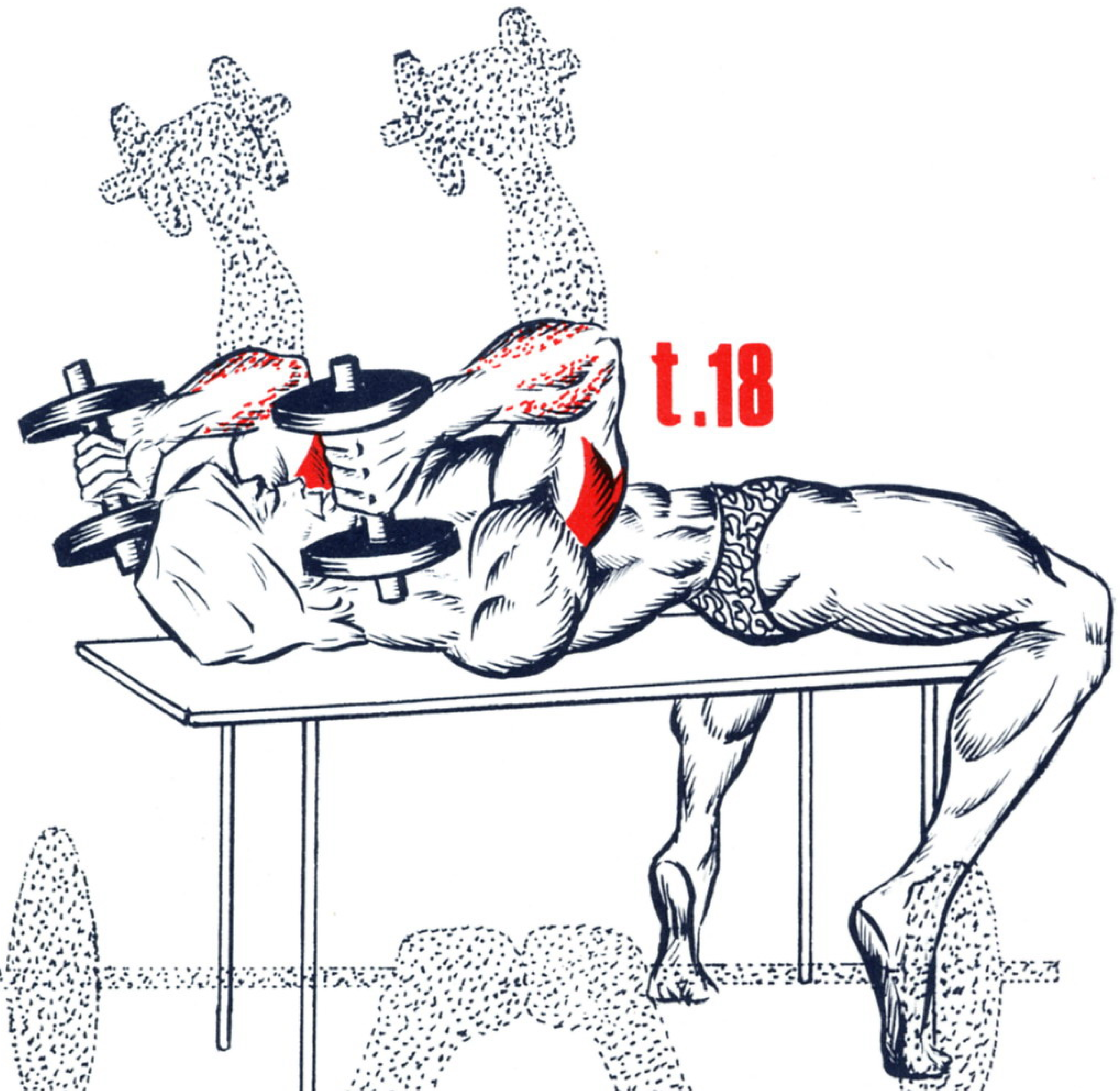
t.10

t.11



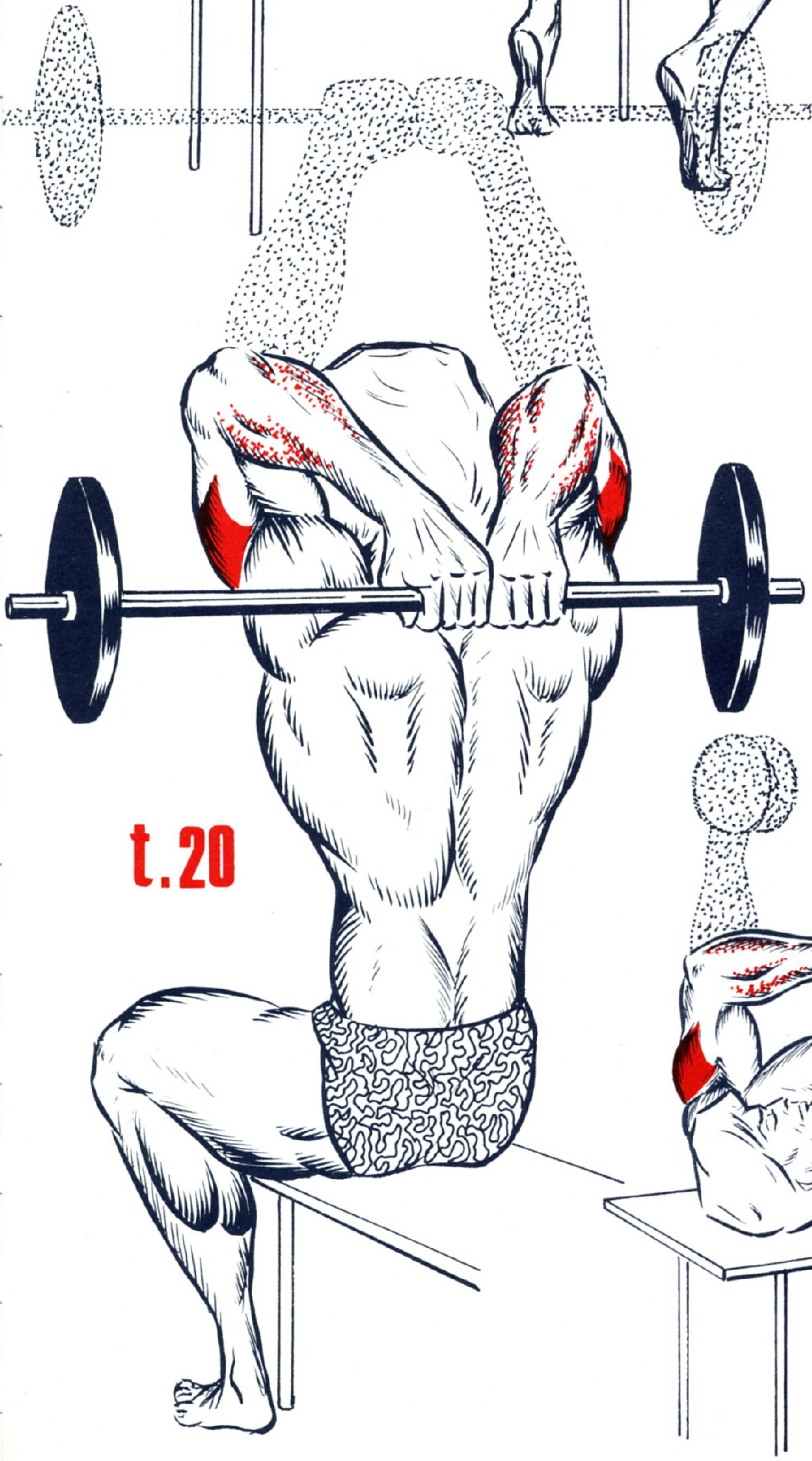
t.12

t.13
t.14
t.15
t.16
t.17

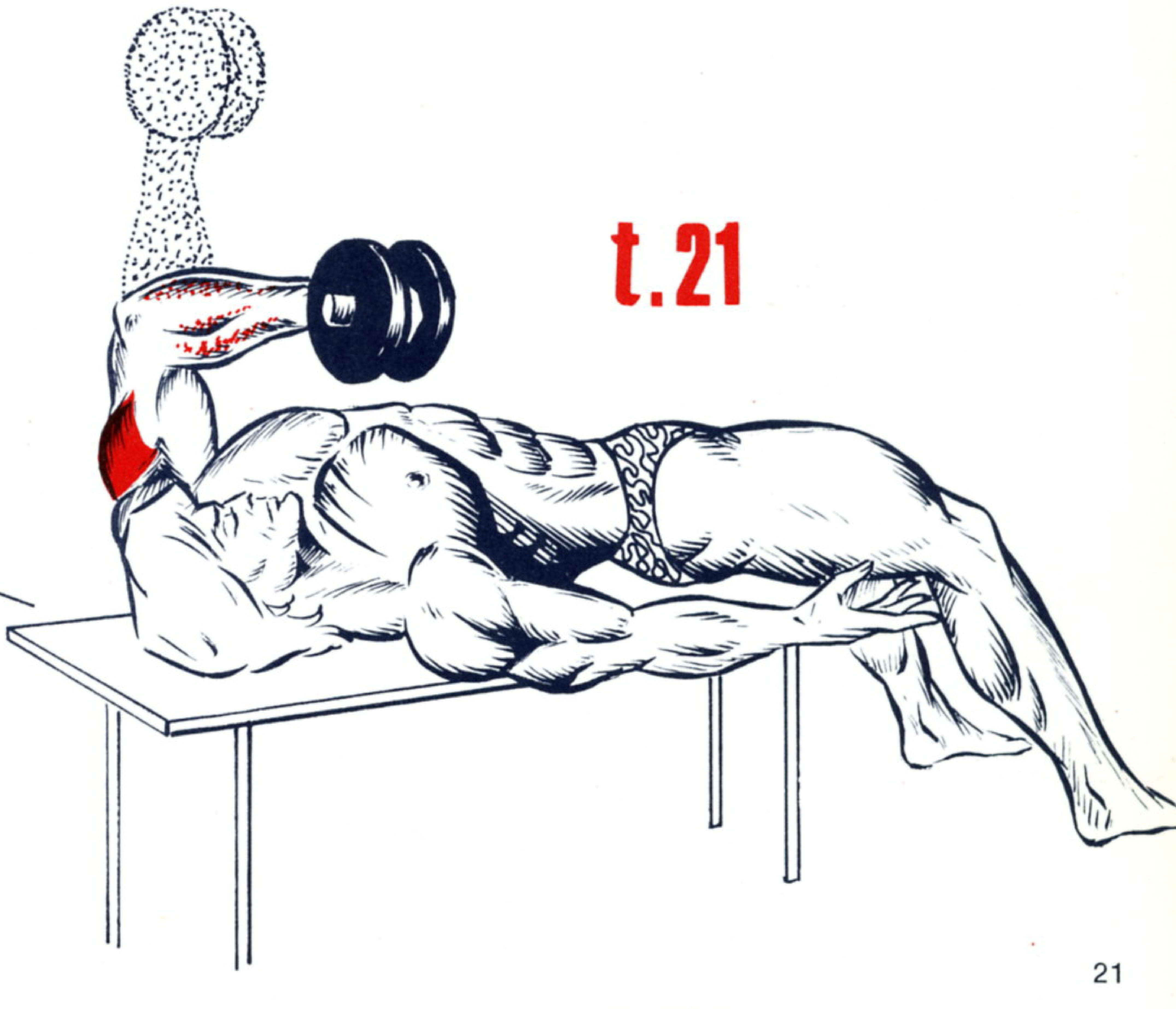


t.18

t.19



t.20



t.21

t.22
t.23
t.24
t.25
t.26
t.27

t.28
t.29
t.30
t.31

AVANT-BRAS

ABDOMINAUX

a.7
a.8
a.9
a.10
a.11
a.12

OBLIQUES

LOMBAIRES

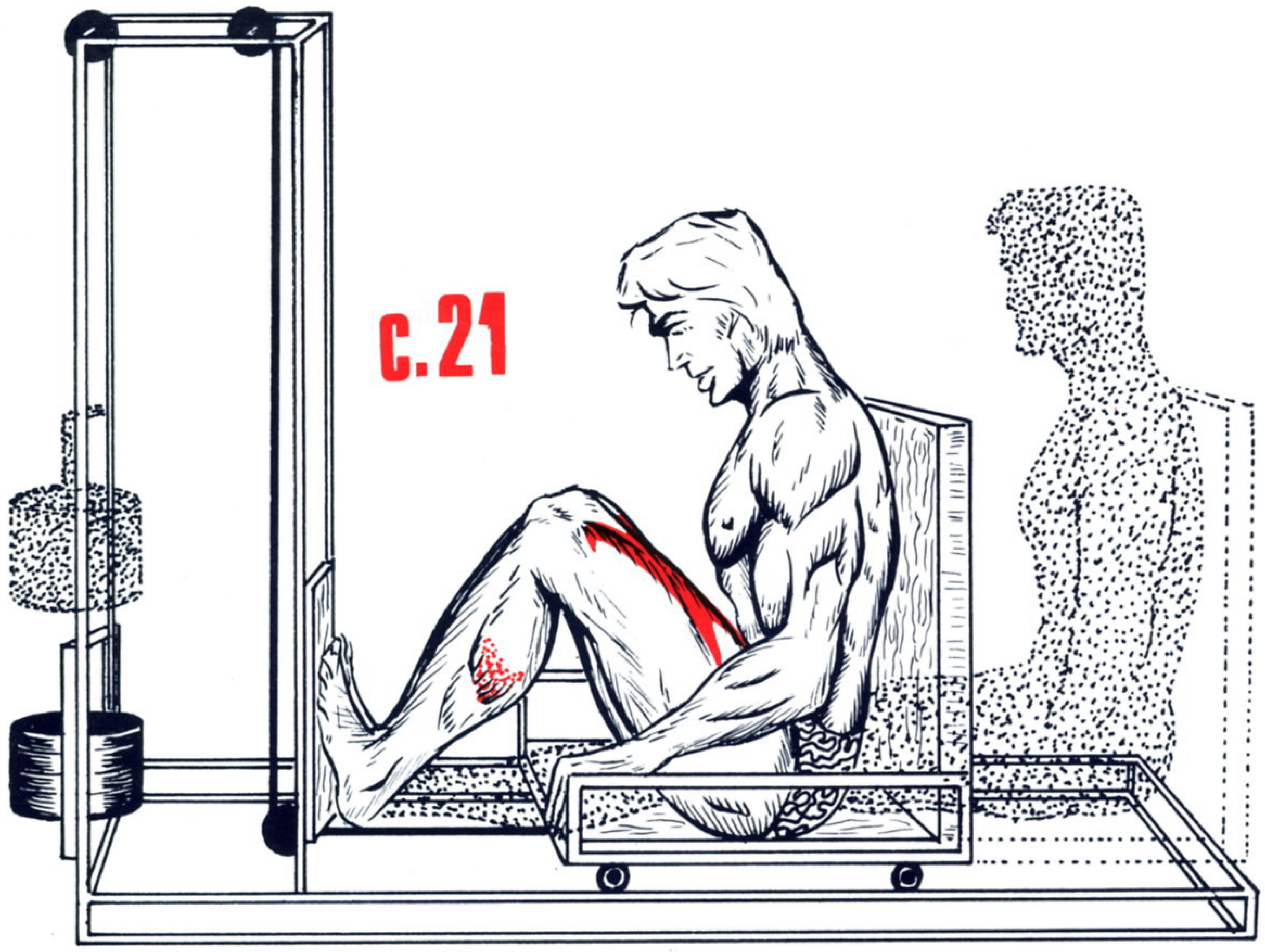
FESSIERS

CUISSES

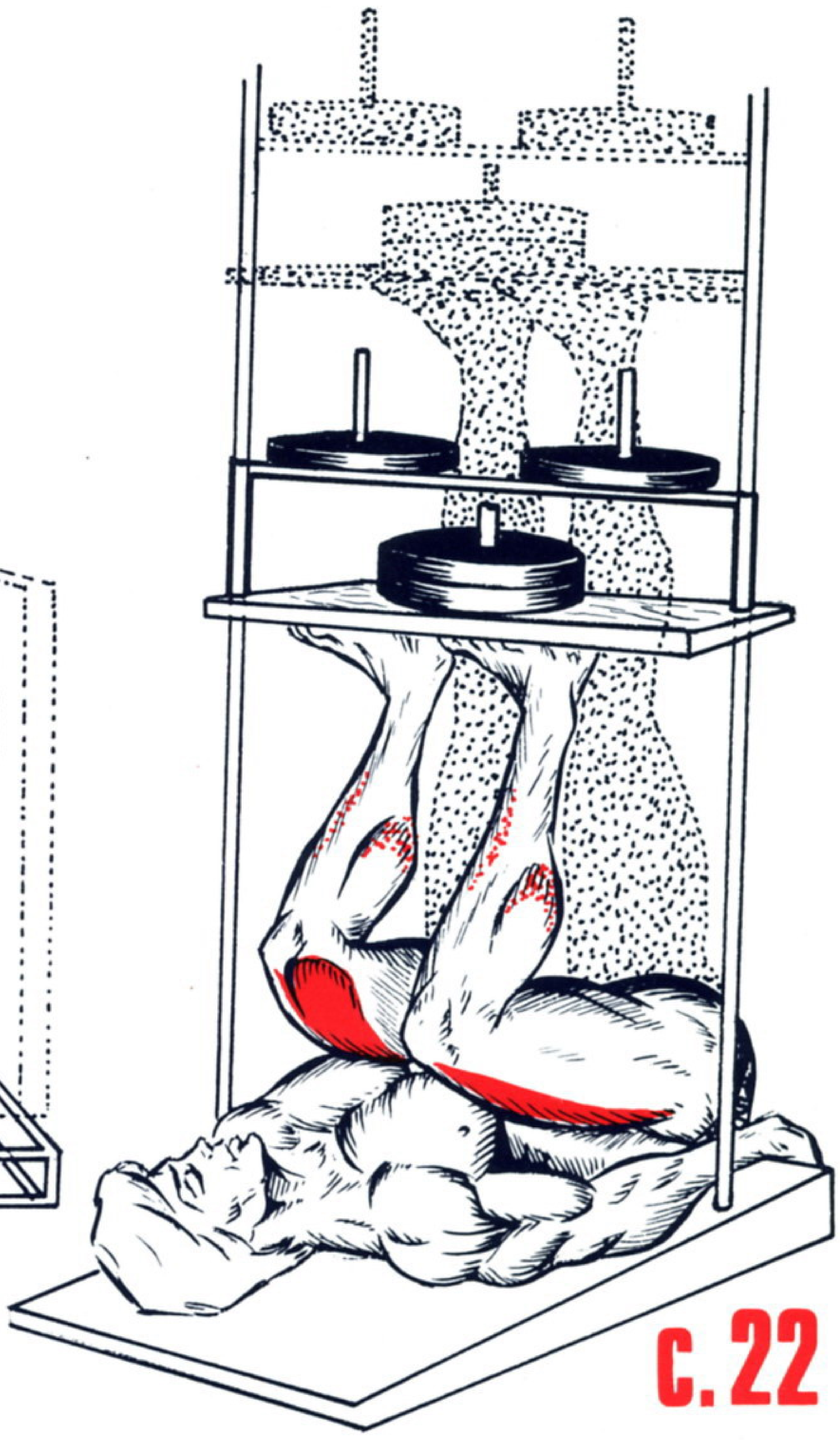
c.4
c.5
c.6
c.7
c.8

c.9
c.10
c.11
c.12
c.13

c.14
c.15
c.16
c.17
c.18
c.19
c.20

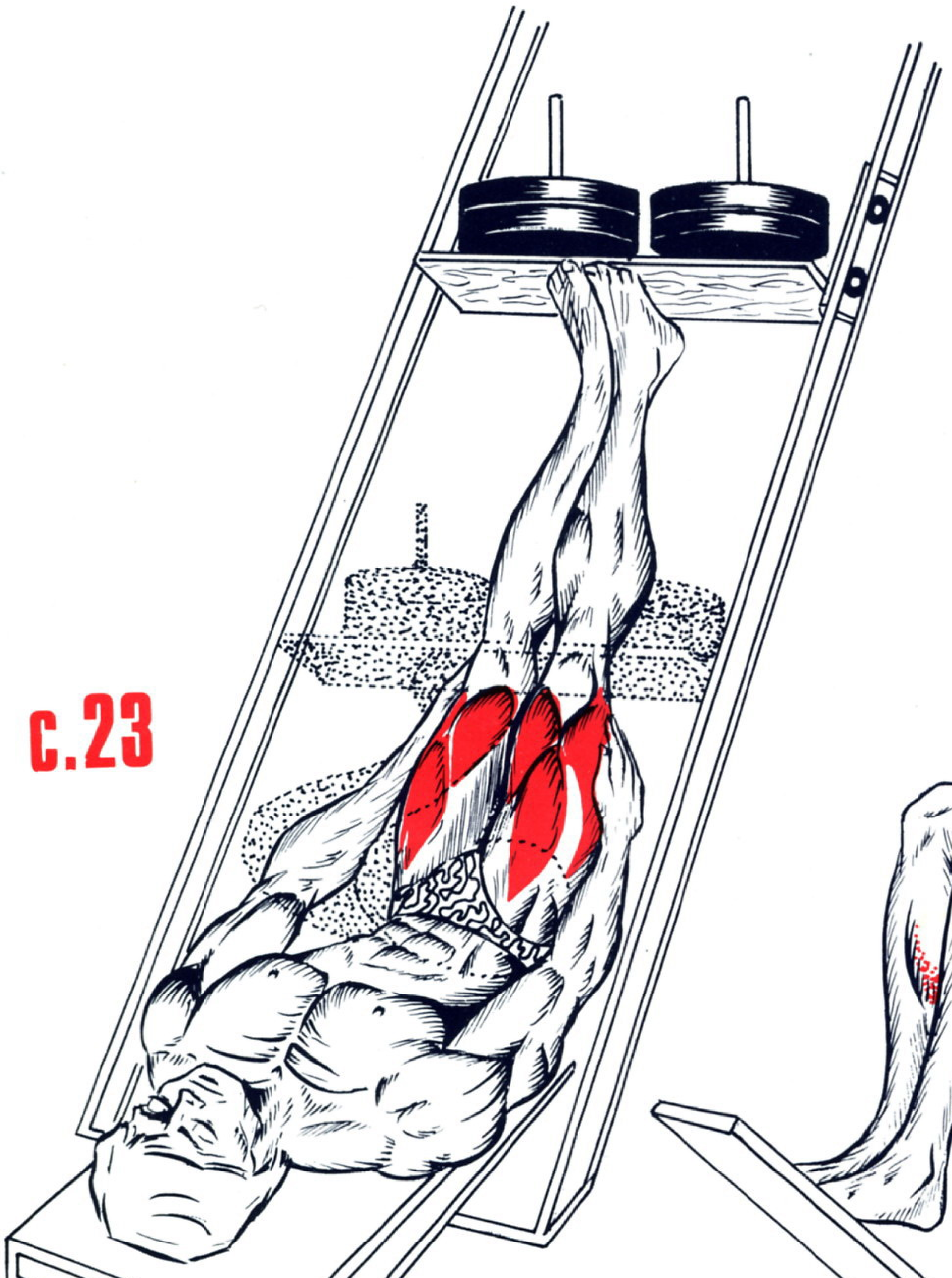


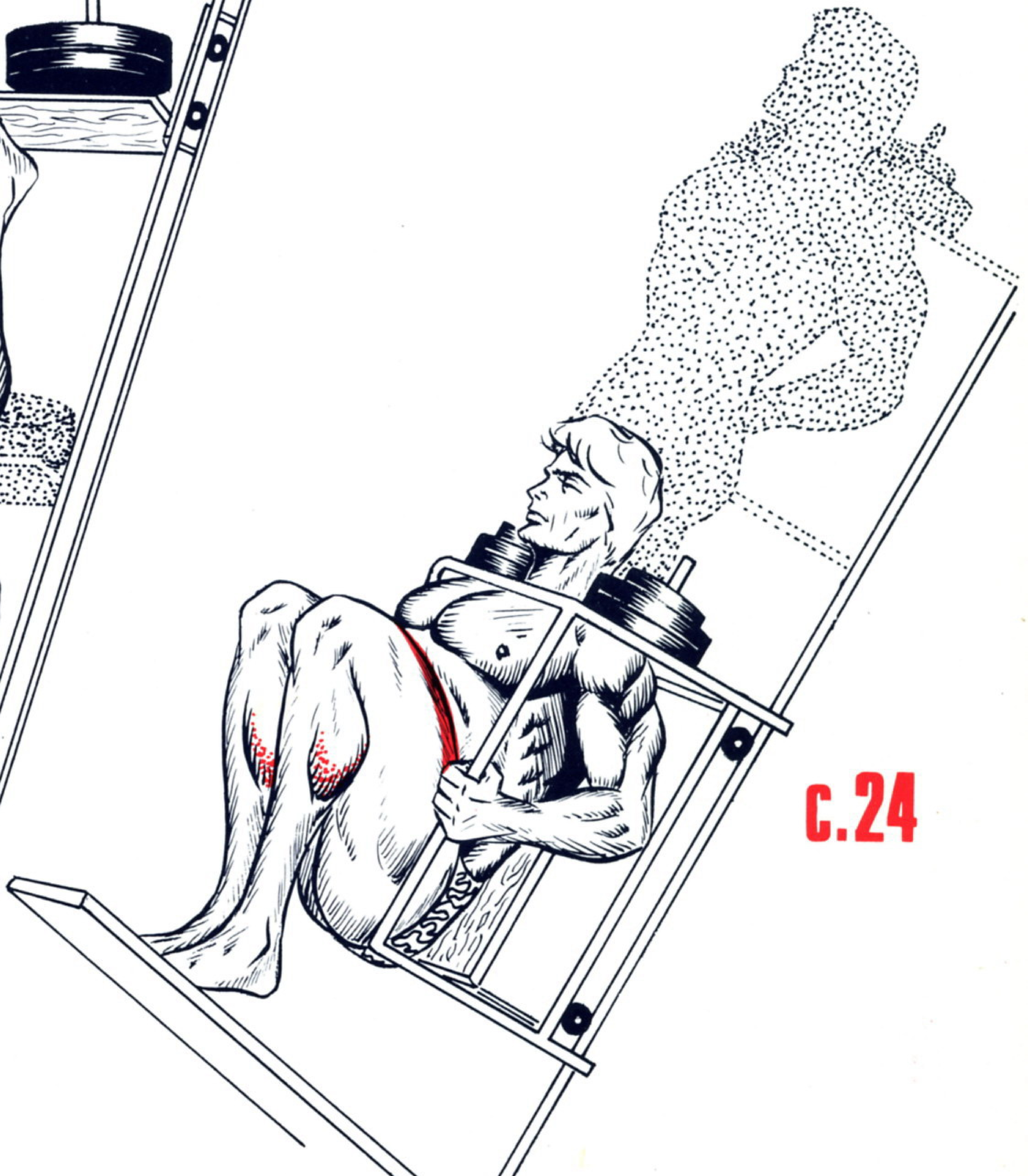
c.21



c.22

c.23





c.24

MOLLETS

m.6
m.7
m.8
m.9
m.10

Le monde du
MUSCLE
LE MAGAZINE FRANÇAIS
DU BODYBUILDING
revue mensuelle

PLEINE
FORME
Magazine
LA SANTÉ
PAR LA CULTURE PHYSIQUE
revue bimestrielle

MAGAZINE
muscle
MAGAZINE
LES DOSSIERS CHOCS
DU BODYBUILDING
revue trimestrielle

Achevé d'imprimer
sur les Presses de
l'imprimerie Cité-Press
en Novembre 1991
N° d'impression 314
Editions JIBENA
N° d'édition 671
Dépôt légal 4e trim. 91
I.S.B.N. 2-901124-04-6

Croquis Lucien Demeillès